



## **ROTEIRO DIDÁTICO – AULAS REMOTAS EM TEMPOS DE COVID-19**

<b>Departamento:</b>	<b>Educação Física</b>
<b>Curso:</b>	<b>Educação Física</b>
<b>Disciplina:</b>	<b>Nutrição e Metabolismo da Atividade Física</b>
<b>Turma:</b>	<b>9141/02</b>
<b>Professor(a):</b>	<b>Michele Caroline de Costa Trindade Avelar</b>
<b>Período:</b>	<b>Integral</b>
<b>Carga Horária:</b>	<b>68h</b>

### **1. APRESENTAÇÃO:**

Fatores que interferem no hábito alimentar. Transição nutricional e epidemiológica. Nutrição, saúde e qualidade de vida. Nutrição, atividade física e esportes. Alimentos, nutrientes e suplementos alimentares.

As aulas e atividades serão tanto síncronas quanto assíncronas, sendo que as assíncronas estão apresentadas no cronograma das atividades.

### **2. OBJETIVOS:**

- Apresentar informações atualizadas sobre transição nutricional e sua relação com aspectos epidemiológicos;
- Discutir aspectos comportamentais e sua relação com os hábitos alimentares, atividade física e saúde;
- Apresentar um modelo de organização para uma alimentação balanceada e seu significado.

### **3. CONTEÚDOS:**

- Nutrição – saúde e qualidade de vida.
- Fatores que influenciam nos nossos hábitos alimentares.
- A base nutricional para o desenvolvimento humano.
- Grupos de alimentos básicos e suas necessidades
- Estrutura e funções dos nutrientes.
- Valor energético dos alimentos
- Consumo energético e necessidades energéticas.
- Metabolismo energético no repouso e durante a atividade física.

### **4. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES:**



<b>Dia do mês/semana</b>	<b>Horário</b>	<b>Atividade a ser realizada/Recursos</b>
<b>Bloco 1.</b> Aula 17/08/2020 (segunda-feira)	15h30 às 17h10	Organização inicial dos trabalhos e estudos. Orientação para realização das principais atividades. Orientações e encaminhamentos quanto à utilização de plataformas virtuais e ferramentas de comunicação.
<b>Bloco 2.</b> Aula 24/08/2020 (segunda-feira)	13h30 às 17h30	Apresentação dos conteúdos da disciplina.
<b>Bloco 3.</b> Aulas 31/08/2020 07/09/2020 14/09/2020 21/09/2020 (segunda-feira)	13h30 às 17h30	Nutrição: saúde e qualidade de vida. Fatores que influenciam nos nossos hábitos alimentares. Atividade avaliativa – Assistir aos documentários: A carne é fraca e O veneno está na mesa parte I e II (atividade assíncrona). Atividade avaliativa - Elaboração de resenhas, por escrito, sobre os documentários (atividade assíncrona). Atividade avaliativa - Discussão sobre os documentários.
<b>Bloco 4.</b> Aulas 28/09/2020 (segunda-feira)	13h30 às 17h30	Conceitos e base nutricional para o desenvolvimento humano.
<b>Bloco 5.</b> Aulas 05/10/2020 12/10/2020 (segunda-feira)	13h30 às 17h30	Avaliação do consumo alimentar e gasto energético. Atividade avaliativa - Trabalho escrito: acadêmicos deverão realizar e atividades relacionadas a avaliação do consumo alimentar e gasto energético (atividade assíncrona).
<b>Bloco 6.</b> Aulas 19/10/2020 26/10/2020 02/11/2020 09/11/2020 16/11/2020 (segunda-feira)	13h30 às 17h30	Grupos de alimentos básicos e suas necessidades. Atividade avaliativa – Trabalho escrito: acadêmicos deverão relacionar a atividade realizada no bloco anterior com os grupos de alimentos (atividade assíncrona). Atividade avaliativa - Discussão sobre a aplicação prática da atividade relacionada.
<b>Bloco 7.</b> Aulas 23/11/2020 30/11/2020 (segunda-feira)	13h30 às 17h30	Metabolismo energético no repouso e durante a atividade física. Atividade avaliativa – Relacionar determinadas atividades físicas aos diferentes tipos de metabolismos energéticos (quizz).



<b>Atividade avaliativa</b> <b>Blocos 3 à 7</b> 07/12/2020 (segunda-feira)	13h30 às 17h30	Avaliação avaliativa referente aos Blocos 3 à 7 (síncrona e assíncrona).
<b>Bloco 8. Aulas</b> 14/12/2020 21/12/2020 (segunda-feira)	13h30 às 17h30	Carboidratos; Funções; Classificações; Fibras alimentares.

### **5. REALIZAÇÕES DOS(AS) ACADÊMICOS(AS):**

Assistir aulas ao vivo no dia e horário da disciplina ou assistir vídeos no Youtube e outras plataformas, que serão enviados ao longo da disciplina. Para tanto, os acadêmicos que se ausentarem durante as aulas deverão elaborar uma síntese, por escrito, sobre o conteúdo ministrado e entregar ao professor, via classroom, em até 7 dias após as mesmas, para que assim possa receber suas presenças às aulas.

As atividades avaliativas assíncronas deverão ser apresentadas na aula da semana seguinte para que sejam consideradas as presenças e a nota. A entrega após este prazo contará apenas como nota e não mais as presenças.

Nas aulas destinadas as atividades avaliativas envolvendo discussões, a nota será atribuída apenas aos alunos que participarem ativamente, indicando seu ponto de vista, e/ou análises e/ou reflexões.

Fazer a leitura prévia de textos introdutórios dos assuntos que serão ministrados na aula ao vivo. Elaborar resenhas de textos e dos vídeos que serão enviados previamente as aulas, e ainda realizar os trabalhos que serão solicitados.

### **6. AVALIAÇÃO:**

Atividades avaliativas com todos os conteúdos dos Blocos indicados: Peso: 5

Atividades avaliativas envolvendo discussões, quiz, trabalhos escritos e etc: Peso 5

### **7. REFERÊNCIAS**

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira**. Ministério da Saúde, 2014. Disponível em:

<[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)>

Acesso em 03 de Agosto de 2020.

PANZA, Vilma Pereira et al. Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos. **Rev. Nutr.**, Campinas, v.20, n.6, p.681-692, 2007. Disponível em

<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732007000600010&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732007000600010&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 03 de Agosto de 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732007000600010>.

TIRAPÉGUI, J. **Nutrição: fundamentos e aspectos atuais**. 2ª ed. São Paulo: Atheneu, 2006.

TIRAPÉGUI, J. **Nutrição, Metabolismo e Suplementação na Atividade Física**. 2ª ed. São Paulo: Manole, 2012.