



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO RIO DE JANEIRO - UNIRIO

PLANO DE ENSINO (GRADUAÇÃO)

Disciplina: Esporte & Saúde – 2022.1 Presencial – toda quinta-feira de 16:00 – 18:00 horas – sala D-111 Número máximo de alunos: 15 alunos (10 vagas para biomedicina e 5 para os demais cursos)	
Código: SSC 0060	CH: 30 horas (teórica)
Cursos Atendidos: Biomedicina, Biologia, Enfermagem e Nutrição	
Docente: Ricardo Felipe Alves Moreira (DSC/IB)	Matrícula: 2205508
Cronograma: 1ª semana – Apresentação da disciplina e dos critérios de avaliação. 2ª semana – Músculo esquelético e exercício, estrutura, fontes de energia e fatores que influenciam sua utilização durante o exercício, suprimento de fontes sanguíneas e de oxigênio. 3ª semana – Respostas metabólicas aos exercícios de alta intensidade, ressíntese de ATP, fosfocreatina, glicogenólise e glicólise, glicogênio, fadiga: tipos e causas. 4ª semana – Respostas metabólicas ao exercício prolongado, fontes de energia, mecanismos de fadiga. 5ª semana – Adaptação metabólica ao treinamento: monitoramento das principais variações metabólicas e fisiológicas provocadas pelo treinamento de resistência, destreinamento e excesso de treinamento. 6ª semana – Primeira prova. 7ª semana – Vias de sinalização e regulação neuroendócrina utilizadas durante atividade física. 8ª semana – Suplementação dietética na prática esportiva: ergogênicos nutricionais, bebidas nutritivas, vitaminas e minerais no exercício e esporte (Parte I). 9ª semana – Suplementação dietética na prática esportiva: ergogênicos nutricionais, bebidas nutritivas, vitaminas e minerais no exercício e esporte (Parte II). 10ª semana – Suplementação dietética na prática esportiva: ergogênicos nutricionais, bebidas nutritivas, vitaminas e minerais no exercício e esporte (Parte III). 11ª semana – Doping no esporte, tipos de substâncias usadas no doping, efeitos químicos e biológicos, técnicas de controle antidoping. 12ª semana – Segunda prova. 13ª semana – Análise de biomarcadores plasmáticos, salivares e urinários do exercício e da fadiga muscular (Parte I). 14ª semana – Análise de biomarcadores plasmáticos, salivares e urinários do exercício e da fadiga muscular (Parte II). 15ª semana – Atividade física associada à faixa etária e à existência de patologias: estresse oxidativo e envelhecimento, prática esportiva e qualidade de vida de obesos, hipertensos e/ou diabéticos (Parte I). 16ª semana – Atividade física associada à faixa etária e à existência de patologias: estresse oxidativo e envelhecimento, prática esportiva e qualidade de vida de obesos, hipertensos e/ou diabéticos (Parte II). 17ª semana – Terceira prova. 18ª semana – Prova final.	
Metodologia: A disciplina será oferecida de forma presencial. O curso será composto de aulas teóricas. Nas aulas teóricas serão utilizados o quadro branco e o projetor multimídia.	
Avaliação: A avaliação de desempenho acadêmico será feita através de três provas teóricas contendo questões discursivas (70%) e objetivas (30%). A avaliação por meio dessas três provas corresponderá a 80% do grau total. Os trabalhos solicitados (questionários, discussão de artigos científicos e apresentação de seminários) corresponderão a 20% do grau total.	
Bibliografia base: - LANCHETA JR., Antoni Herbert; ROGERI, Patricia Soares; LANCHETA, Luciana Oquendo Pereira. Suplementação Nutricional no Esporte. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018. v. 1. 266p. - MAUGHAN, Ron; GLEESON, Michael; GREENHAFF, Paul L. Bioquímica do exercício e do treinamento. 1ª ed., São Paulo: Editora Manole Ltda, 2000. 240 p.	
Bibliografia complementar: - BAYNES, John W.; DOMINICZAK, Marek H. Medical Biochemistry. 2ª ed., London: Elsevier MOSBY, 2005. 693 p. - BRODY, Tom. Nutritional Biochemistry. 2ª ed., London: Academic Press, Inc., 1999. 1006 p. - HARGREAVES, Mark; THOMPSON, Martin. Biochemistry of exercise. USA: Human kinetics Publishers Inc., 1999. 337p. - HARGREAVES, Mark. Exercise metabolism. USA: Human Kinetics publishers Inc., 1995. 263p. - HICKSON, Jr., J.M. e Wolinsky, I. Nutrition in exercise and sport. Boca Raton, FL: CRC Press, Inc., 1990. 411p. - NELSON, David L.; COX, Michael M. Princípios de Bioquímica de Lehninger. 5ª ed., São Paulo: Artmed Editora S.A., 2011. 1273 p.	

Ricardo Felipe Alves Moreira

Professor responsável pela disciplina





Plano_Ensino_Presencial_Esporte&Saude_2022_1_profRicardoFelipe_B

Data e Hora de Criação: 23/03/2022 às 10:31:36

Documentos que originaram esse envelope:

- Plano_Disciplina_Esporte&Saude_Presencial_profRicardoFelipe_2022_1_B.pdf (Arquivo PDF) - 1 página(s)



Hashs únicas referente à esse envelope de documentos

[SHA256]: 063aec073a4354e0df03a86ed5fc3e88ecc88f5cfd028d0bde4c3a9cbb9c4de6

[SHA512]: c0d4a6e9401fe3e94129c4f8e32137fd5e16bed2ec91a19cf3c669d9165be4ede14275fdb71e806bcc291ab134cc7972e7208615779d8bb7d4983e0b13b97282

Lista de assinaturas solicitadas e associadas à esse envelope



ASSINADO - Ricardo Felipe Alves Moreira (ricardo.moreira@unirio.br)

Data/Hora: 23/03/2022 - 10:32:26, IP: 179.180.78.113

[SHA256]: e0567ff5d60ca078e79941a86ba347b4de03aef93e7b51e99bf0b12933dc093d

Ricardo Felipe Alves Moreira

Histórico de eventos registrados neste envelope

23/03/2022 10:32:26 - Envelope finalizado por ricardo.moreira@unirio.br, IP 179.180.78.113

23/03/2022 10:32:26 - Assinatura realizada por ricardo.moreira@unirio.br, IP 179.180.78.113

23/03/2022 10:32:21 - Envelope visualizado por ricardo.moreira@unirio.br, IP 179.180.78.113

23/03/2022 10:32:10 - Envelope registrado na Blockchain por ricardo.moreira@unirio.br, IP 179.180.78.113

23/03/2022 10:32:09 - Envelope encaminhado para assinaturas por ricardo.moreira@unirio.br, IP 179.180.78.113

23/03/2022 10:31:37 - Envelope criado por ricardo.moreira@unirio.br, IP 179.180.78.113

