|  |
| --- |
| Universidade Federal do Estado do Rio de JaneiroCentro de Ciências Biológicas e da SaúdeInstituto BiomédicoCurso de Graduação em Biomedicina**PLANO DE CURSO (GRADUAÇÃO) 2022.2** |
| **Departamento: de Saúde Coletiva** |
| **Disciplina:** Esporte & Saúde |
| **Vagas oferecidas:** 22 alunos (10 vagas para biomedicina, 4 vagas para biologia, 4 vagas para enfermagem e 4 vagas para nutrição)  |
| **Dia(s) da semana/C.H. da disciplina:** Presencial – toda quinta-feira de 16:00 – 18:00 horas – sala G-111 – 2 horas/semana |
| **Código:** SSC 0060 | **C.H.: (1)** 30 horas (teórica) |
| **Curso(s) Atendido(s):** Biomedicina, Biologia, Enfermagem e Nutrição |
| **Docente: (2)** Ricardo Felipe Alves Moreira (DSC/IB) | **Matrícula: (2)** 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: Bibliografia base**: - LANCHA Jr., Antoni Herbert; ROGERI, Patricia Soares; LANCHA, 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. 2nd ed., London: Elsevier MOSBY, 2005. 693 p. - BRODY, Tom. Nutritional Biochemistry. 2nd 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. |
| **Observações gerais quanto as normas da disciplina (ex.: informes sobre segunda-chamada, presença, vista e revisão de prova) que estejam de acordo com o regimento interno da UNIRIO** Publicado no Boletim da UNIRIO Nº 16, de 21.10.1982. |

\* Componentes curriculares com créditos práticos, por favor, descriminar as atividades práticas que serão oferecidas aos alunos.

1 Discriminar Carga Horária teórica e prática quando houver

2 Criar novas linhas quando mais de um docente estiver envolvido