



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO RIO DE JANEIRO - UNIRIO

APÊNCIDE A – PLANO DE CURSO EMERGENCIAL (GRADUAÇÃO)

Disciplina: Esporte & Saúde -----Número máximo de alunos: 20	
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 (aula síncrona 1). Atividade 1. 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 (aula assíncrona 1). Atividade 2. 3ª semana – Respostas metabólicas aos exercícios de alta intensidade, ressíntese de ATP, fosfocreatina, glicogenólise e glicólise, glicogênio, fadiga: tipos e causas (aula assíncrona 2). Atividade 3. 4ª semana – Respostas metabólicas ao exercício prolongado, fontes de energia, mecanismos de fadiga (aula assíncrona 3). Atividade 4. Elucidação de dúvidas (aula síncrona 2). 5ª semana – Adaptação metabólica ao treinamento: monitoramento das principais variações metabólicas e fisiológicas provocadas pelo treinamento de resistência, destreinamento e excesso de treinamento (aula assíncrona 4). Atividade 5. Elucidação de dúvidas (aula síncrona 3). 6ª semana – Atividade 6. 7ª semana – Vias de sinalização e regulação neuroendócrina utilizadas durante atividade física (aula assíncrona 5). Atividade 7. Elucidação de dúvidas (aula síncrona 4). 8ª semana – Suplementação dietética na prática esportiva: ergogênicos nutricionais, bebidas nutritivas, vitaminas e minerais no exercício e esporte (Parte I) (aula assíncrona 6). Atividade 8. Elucidação de dúvidas (aula síncrona 5). 9ª semana – Suplementação dietética na prática esportiva: ergogênicos nutricionais, bebidas nutritivas, vitaminas e minerais no exercício e esporte (Parte II) (aula assíncrona 7). Atividade 9. Elucidação de dúvidas (aula síncrona 6). 10ª semana – Suplementação dietética na prática esportiva: ergogênicos nutricionais, bebidas nutritivas, vitaminas e minerais no exercício e esporte (Parte III) (aula assíncrona 8). Atividade 10. Elucidação de dúvidas (aula síncrona 7).	

11ª semana – Doping no esporte, tipos de substâncias usadas no doping, efeitos químicos e biológicos, técnicas de controle antidoping (aula assíncrona 9). Atividade 11. Elucidação de dúvidas (aula síncrona 8).

12ª semana – Análise de biomarcadores plasmáticos e salivares do exercício e da fadiga muscular (aula assíncrona 10). Atividade 12. Elucidação de dúvidas (aula síncrona 9).

13ª semana – Atividade física associada à faixa etária e a existência de patologias: estresse oxidativo e envelhecimento, prática esportiva e qualidade de vida de obesos, hipertensos e/ou diabéticos (Parte I) (aula assíncrona 11). Atividade 13. Elucidação de dúvidas (aula síncrona 10).

14ª semana – Atividade física associada à faixa etária e a existência de patologias: estresse oxidativo e envelhecimento, prática esportiva e qualidade de vida de obesos, hipertensos e/ou diabéticos (Parte II) (aula assíncrona 12). Atividade 14. Elucidação de dúvidas e encerramento da disciplina (aula síncrona 11).

15ª semana – Avaliação final

Metodologia:

A disciplina será oferecida de forma remota através da plataforma Google Classroom. Através dessa plataforma os alunos terão acesso aos seguintes materiais didáticos:

- links para o Google Meet para viabilizar as aulas síncronas;
- links para o acesso a artigos científicos (originais e revisões);
- links para textos em pdf elaborados pelo professor/coordenador do curso nos quais assuntos pertinentes à disciplina são tratados;
- links para vídeos educativos produzidos no YouTube pelo professor/coordenador e tutores com explicações sobre as questões mais complexas e vídeos de especialistas da área com relatos de suas experiências e vivências;
- links para acesso a todos os slides que poderiam ser utilizados em aulas presenciais acompanhados de áudio;
- criação de grupo de Whatsapp para tratar de questões pertinentes à disciplina de forma mais imediata.

Avaliação:

A avaliação de desempenho acadêmico será realizada através do desenvolvimento de diversas atividades ao longo da disciplina que poderão ser realizadas de forma assíncrona: resolução de questionários elaborados do Google Forms, elaboração de resumos sobre artigos científicos e vídeos, produção de slides em PowerPoint ou SlideShare para apresentações futuras, participação em fóruns ou chats usando o WhatsApp, elaboração de texto cooperativo no wiki, elaboração de um glossário para o esclarecimento de termos usados na disciplina, produção de folders no Microsoft Publisher sobre esporte e saúde com direcionamento para o público leigo etc).

Ferramentas digitais utilizadas:

Google Classroom, Google Meet, YouTube, Whatsapp, Google Forms, Microsoft Power Point, SlideShare, wiki, Microsoft Publisher, Microsoft Word.

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. 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. 5^a ed., São Paulo: Artmed Editora S.A., 2011. 1273 p.