



FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE DISCIPLINA



CÓDIGO: MH202

NOME: NUTRIÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES

OF:S-2 T:02 P:00 L:00 O:00 D:00 E:00 HS:02 SL:02 C:02 EX:S

Ementa:

Papel metabólico e dinâmica corporal dos nutrientes essenciais, bem como as conseqüências de suas carências alimentares. Demandas alimentares durante as fases do desenvolvimento humano e na atividade física.

Objetivos:

Conhecimentos sobre princípios gerais de nutrição: bioenergética, nutrientes, alimentação do adulto normal, alimentação no ciclo vital e alimentação em situações especiais.

Conhecimentos básicos sobre alimentação na atividade física e do atleta.

Conteúdo programático:

- Conceitos gerais
- Bioenergética – Coeficiente respiratório
- Princípios de calorimetria para estudo do metabolismo
- Carboidratos e gorduras
- Proteínas, vitaminas e minerais
- O processo de digestão-composição dos alimentos
- Alimentação do adulto normal
- Considerações sobre o planejamento dietético
- Alimentação no ciclo vital e orientações alimentares em condições especiais
- Nutrição no Exercício e no Esporte: Considerações gerais
- Sistemas energéticos para o exercício
- Nutrição protéica para atletas. Tendência das pesquisas
- Vitaminas, minerais e atividade física
- Balanço hidroeletrólítico durante o repouso e o exercício
- Auxílios ergogênicos nutricionais.

Estratégias:

Aulas teóricas, estudos dirigidos e trabalhos em grupo.

CrITÉRIOS de avaliação:

Prova teórica e apresentação de trabalhos em grupo.

Bibliografia:

BÁSICA

L. ANDERSON, DIBBLE, M.V., TURKKI, P.R., MITCHELL, H.S., RYNBERGEN, H.J., *Nutrição*. 17ª ed., Guanabara, RJ, 1988.

F.I. KATCH, MC ARDLE, W.D., ROCHA, M.L., *Nutrição, Controle de Peso e Exercício*. 4ª ed., Medsi, RJ, 1994.

L.K. MAHAN & ARLIN, M.T., *Krause – Alimentos, Nutrição e Dietoterapia*. 8ª ed., Roca, SP, 1995.

I. WOLINSKY, HICKSON, J.F., *Nutrição no Exercício e no Esporte*. 2ª ed., Roca, SP, 1996.