



PROGRAMA DE DISCIPLINA

DISCIPLINA: EF612 FUNDAMENTOS DE NUTRIÇÃO E EDUCAÇÃO FÍSICA
PROFESSOR RESPONSÁVEL:
EMENTA: Papel metabólico e dinâmica corporal dos nutrientes essenciais, bem como as consequências de suas carências alimentares. Demandas alimentares durante as fases do desenvolvimento humano e na atividade física.
OBJETIVOS: Fornecer embasamento teórico e aplicado para o conhecimento dos elementos conceituais básicos da nutrição, recomendações de macro e micronutrientes, além dos procedimentos de avaliação nutricional, promoção da saúde e prevenção das DCNT.
PROGRAMA: <ul style="list-style-type: none">• História da Alimentação• Comportamento Alimentar• Noções Básicas de Alimentação e Nutrição• Recomendações e Adequação de Macro e Micronutrientes• Carboidratos: metabolismo, recomendações e suplementação.• Proteínas: metabolismo, recomendações e suplementação.• Metabolismo de Gorduras.• Avaliação Nutricional• Nutrição nas Etapas do Ciclo da Vida• Transtornos Alimentares.• Nutrição e DCNT
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: <ol style="list-style-type: none">1. ANDRÉ, J. Vegetarianismo e Saúde, 1º ed., Manole, S.P., 1990.2. BACURAU, R.F. Nutrição e Suplementação Esportiva. 2º ed., Phorte, S.P. 2001.3. EVANGELISTA, J. Alimentos um Estudo Abrangente. Atheneu, S.P. 2002.4. GAVA, J.A. Princípios de Tecnologia de Alimentos. Nobel, 2002.5. GUEDES, D.P. Controle do Peso Corporal. 2º ed., Shape, R.J., 2003.6. HIRSCHBRUCH, D.M., CARVALHO, J.R. Nutrição Esportiva. 1º ed., Manole, S.P., 2002.7. KATCH, F. MCARDLE, W. Nutrição Exercício e Saúde. 4 ed., Medsi, R.J. 1996.8. KLEINER, S. M. Nutrição para o Treinamento de Força, 1º ed., Manole, S.P., 2002.9. LANCHI, Jr. Nutrição e Metabolismo Aplicados à Atividade Motora. Atheneu, S.P. 2002.10. MAHAN, L.K. STUMP, S.E. Krause, Alimentos, Nutrição e Dietoterapia, 10º ed., Roca, S.P., 2000.11. MONTANARI, M. FLANDRIN, J.L. História da Alimentação, 2º ed., Estação Liberdade, S.P., 1998.12. RDA, Recommended Dietary Allowances, National Academy Press, Washington, 1989.13. WHO STUDY GROUP, Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases, World Health Organization, Geneva, 2003.14. WOLINSKY, I., HICKSON Jr, J.F. Nutrição no Exercício e no Esporte. 2º ed., Roca, S.P. 2002.
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO: Serão realizadas 2 provas escritas, pesos idênticos, com questões dissertativas e/ou de múltipla escolha. As provas versarão sobre o áudio-visual apresentado em sala, conteúdo dos textos disponibilizados no TELEDUC, bibliografia geral, discussões e comentários desenvolvidos em sala e nos exercícios de aplicação. A nota final na disciplina será atribuída pela média das notas obtidas nas 2 provas. Apenas aos que não obtiverem nota mínima igual a 5,0 haverá a possibilidade de realizar o exame final.