



FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE DISCIPLINA



CÓDIGO: EF612

NOME: FUNDAMENTOS DE NUTRIÇÃO E EDUCAÇÃO FÍSICA

OF:S-2 T:002 P:000 L:000 O:000 D:000 HS:002 SL:002 C:002 AV:N EX:S FM:75%

Ementa:

Estudo dos nutrientes essenciais, seu papel metabólico e conseqüências de suas carências. Demandas alimentares durante as fases do desenvolvimento humano e na atividade física. Estudo sobre ergogênicos nutricionais.

Objetivos:

Incorporar conhecimentos de nutrição e nutrição esportiva.

Capacitar o aluno para:

Reconhecer e utilizar os conhecimentos adquiridos com desenvoltura na discussão e interpretação de fenômenos relacionados à nutrição esportiva.

Aplicar os conhecimentos para promoção de saúde e melhoria de desempenho.

Estratégias:

Aulas expositivas (12 aulas) utilizando recursos audiovisuais abordando o conteúdo programático.

Aulas teórico-práticas (1 aula) abordando os seguintes conteúdos:

- Diabetes e dislipidemias
- Funcionamento do monitor de glicose, triglicérides e colesterol.
- Instruções de utilização dos testes rápidos.
- Construção de curva glicêmica.
- Acompanhamento da glicemia pré e pós-exercício com ingestão de diferentes alimentos.

Objetivos das aulas práticas:

- Fornecer conhecimentos práticos para utilização de testes rápidos e sua aplicação na refeição pré e pós-exercício.
- Preparar os graduandos para entenderem e pesquisarem a influência do IG na nutrição esportiva.

Obs.: A medição dos parâmetros bioquímicos acima referidos será realizada nos alunos que se declararem voluntários para aula prática. Será fortemente estimulada a participação voluntária de todos alunos (turma de 50 alunos em média).

Conteúdo Programático:

Nutrição Geral:

- Macronutrientes
- Micronutrientes
- DRIs
- Alimentação normal nos diferentes ciclos de vida
- Comportamento alimentares.

Nutrição e Atividade Física:

- Conceitos e fundamentos
- Nutrição pré e pós-exercício
- Carboidratos e atividade física
- Proteínas e aminoácidos na atividade física

Última revisão: julho de 2012



FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE DISCIPLINA



CÓDIGO: EF612

NOME: FUNDAMENTOS DE NUTRIÇÃO E EDUCAÇÃO FÍSICA

- Hidratação e atividade física
- Patologias relacionadas à atividade física e nutrição.

Critérios de Avaliação:

AValiação MÓDULO 1 - 50% Prova dissertativa escrita

AValiação MÓDULO 2 - 50% Prova dissertativa escrita

Bibliografia:

BÁSICA

F. KATCH e MCARDLE, W., *Nutrição no Exercício e Saúde*. Medsi, RJ, 1996.

L. K. MAHAN e STUMP, S. E., *Krause, Alimentos Nutrição e Dietoterapia*. Roca, SP, 2000.

I. WOLINSKY e HICKSON JR, J.F., *Nutrição no Exercício e no Esporte*. Roca, SP, 2002.

COMPLEMENTAR

R. F. BACURAU, *Nutrição e Suplementação Esportiva*. Phorte, SP, 2001.

D. P. GUEDES, *Controle de Peso Corporal*. Shape, RJ, 2003.

D. M. HIRSCHBRUCH, CARVALHO, J. R., *Nutrição Esportiva*. Mannole, SP, 2002.

LANCHA JR, *Nutrição e Metabolismo Aplicados à Atividade Motora*. Atheneu, SP, 2002.

M. MONTANARI, FLANDRIN, J. L., *História da Alimentação*. Estação Liberdade, SP, 1998.

RDA, *Recommend Dietary Allowances, National Academy Press*. Washington, 1989.

WHO STUDY GROUP, *Diet, Nutrition and Prevention of Chronic Diseases*. World Health Organization, Geneva, 2003.