

PROGRAMA DE DISCIPLINA

DISCIPLINA: EF612 FUNDAMENTOS DE NUTRIÇÃO E EDUCAÇÃO FÍSICA					
PROFESSOR RESPONSÁVEL: ROBERTO VILARTA					
HORAS SEMANAIS:					
Teóricas	Práticas	Laboratório	Orientação	Distância	
30	0	0	0	0	
Estudo em Casa	Sala de Aula	Prática de Extensão	Orientação de Extensão		
0	30	0	0		
Nº semanas	Carga horária total	Créditos	Exame	Frequência	Aprovação
15	30	2	SIM	>=75%	SIM
EMENTA: Elementos conceituais básicos, históricos e comportamentais da nutrição. Compreensão do papel metabólico e dinâmica corporal dos nutrientes essenciais, bem como, as consequências de suas carências e distúrbios alimentares durante os ciclos da vida e na atividade física.					
OBJETIVOS:					
<ul style="list-style-type: none"> • Fornecer embasamento teórico e aplicado para o conhecimento dos elementos conceituais básicos, históricos e comportamentais da nutrição, recomendações de macro e micronutrientes, carências e distúrbios alimentares e suas relações com promoção da saúde, prevenção de doenças e relação com atividade física, no contexto escolar, esportivo e da saúde. 					
PROGRAMA:					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Noções Básicas de Nutrição e Alimentação; 2. Aspectos Históricos e Comportamentais da Alimentação; 3. Recomendações e Adequação de Macro e Micronutrientes; 4. Guia Alimentar da População; 5. Nutrição e Promoção da Saúde; 6. Nutrição nas Etapas do Ciclo da Vida; 7. Nutrição e DCNT; 8. Transtornos Alimentares; 9. Nutrição e Atividade Física: Transferência de Energia e Integração Metabólica; 10. Nutrição e Atividade Física: Metabolismo dos Carboidratos; 11. Nutrição e Atividade Física: Metabolismo de Gorduras; 12. Nutrição e Atividade Física: Metabolismo das Proteínas. 					

BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

HIRSCHBRUCH, M. D. (org). Nutrição esportiva: uma visão prática. 3^a ed. Barueri, SP: Manole, 2014. ISBN 9788520436752.

MCARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; e KATCH. Victor L. Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano. Coautoria de 8^a ed. Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan, 2016. SBN 9788527729864.

VILARTA, R. (org). Alimentação saudável, atividade física e qualidade de vida. Campinas, SP: IPES, 2007. ISBN 8598189146. Disponível em:

<<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000399280>>.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:

CLARK, Nancy. Guia de nutrição desportiva: alimentação para uma vida ativa. 4^a ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2009. ISBN 9788536319902.

BIESEK, S.; Alves, L. A.; Guerra I. (orgs). Estratégias de nutrição e suplementação no esporte. Organização. 2^a ed. Barueri, SP: Manole, 2010. ISBN 9788520428832.

FLANDRIN, J. L.; MONTANARI M. História da alimentação. Direção de 6^a ed. São Paulo, SP: Estação Liberdade, 2009. ISBN 9788574480022.

KLEINER, Susan M. Nutrição para o treinamento de força. 3^a ed. Barueri: Manole, 2009. ISBN 9788520427019.

KRAUSE, Marie V. Alimentos, nutrição & dietoterapia. 10^a ed. São Paulo, SP: Roca, 2002. ISBN 8572412409.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

Serão realizadas 2 provas escritas, pesos idênticos, com questões dissertativas e/ou de múltipla escolha. As provas versarão sobre o audio-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.