



## **EMENTA DE DISCIPLINA**

---

### ***EFF735 – Avaliação da Atividade Física e Consumo Alimentar de Adultos***

---

**Nível:** Mestrado e Doutorado

---

**Carga Horária:** 45 h/aula – 3 créditos

---

#### ***Ementa:***

Métodos para avaliação do nível de atividade física, do gasto energético em repouso e exercício. Avaliação do consumo alimentar de adultos (métodos de inquérito alimentar). Aplicabilidade de protocolos e treinamentos relacionados à avaliação do nível de atividade física, gasto energético e consumo alimentar em pesquisas científicas. Relação do nível de atividade física, do gasto energético e do consumo alimentar com parâmetros relacionados à saúde e/ou às doenças crônicas não transmissíveis (obesidade, diabetes mellitus tipo 2 e hipertensão).

---

#### ***Bibliografia:***

AMORIM, P.R.; PRIMOLA, T.M. Gasto energético na atividade física: pressupostos, técnica de medidas e aplicabilidade: Editora Shape. 2013.

FERNÁNDEZ-GARCÍA, J.C., GÁLVEZ-FERNÁNDEZ, I., MERCADÉ-MELÉ, P. et al. Longitudinal study of body composition and energy expenditure in overweight or obese young adults. Sci. Rep., v.10, n. 5305, 2020.

INSTITUTE OF MEDICINE. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington, DC: The National Academies Press, 2005.

JAGIM, A.R.; CAMIC, C.L.; KISIOLEK, J. et al. Accuracy of resting metabolic rate prediction equations in athletes. J. Strength Cond. Res., v.32, n.7, p. 1875-1881, 2018.

KAC, G. SICHIERI, R., GIGANTE, D.P. (org). Epidemiologia nutricional. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz/Editora Atheneu, 2007.

MARCHIONI, D.M. L.; GORGULHO, B.M.; STELUTI, J. Consumo alimentar: guia para avaliação. Manole : 1.ed., 2019.

MCARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano. 8a edição: Guanabara Koogan, 2016.

NIEMAN, D. C. Exercício e saúde: teste e prescrição de exercícios. 6. ed. Barueri: Manole, 2010.



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

---

SYLVIA, L.G.; BERNSTEIN, E.E.; HUBBARD, J.L. et al. Practical guide to measuring physical activity. *J Acad Nutr Diet.*, v.114, n.2, p.199-208, 2014.

WESTERTERP, K.R. Exercise, energy balance and body composition. *European Journal of Clinical Nutrition*, v.72, p. 1246–1250, 2018.