



INSTITUTO DE NUTRIÇÃO

Disciplina: NUTRIÇÃO APLICADA À ATIVIDADE FÍSICA

Código: INN 350

Carga Horária Total: 60h

Número de Créditos: 04 Período: a partir do 5º

Pré/co-requisitos: (IQB 122/BMB 204) Bioquímica EF / Fisiologia EI

PLANO DE CURSO

EMENTA:

Importância dos macronutrientes na atividade física: carboidratos, lipídios e proteínas. Importância da água e minerais na atividade física. Importância das vitaminas na atividade física. Nutrição do atleta. Nutrição nos diferentes momentos fisiológicos.

OBJETIVOS GERAIS:

Identificar os princípios nutritivos contidos nos alimentos, conhecer suas funções no organismo e relacionar a importância da ingestão adequada dos nutrientes com o bom desempenho na prática esportiva.

PROGRAMA

Unidades

Conteúdo

1. *Apresentação da disciplina*
2. *Introdução – Conceitos*
Importância dos macronutrientes na atividade física
3. *Papel dos glicídios na dieta*
4. *Participação do lipídio dietético*
5. *Atuação da proteína dietética e suplementação*
6. *Importância da hidratação na atividade física*
7. *Papel das vitaminas na atividade física*
8. *Funções dos minerais na atividade física*
9. *Padrão dietético adequado*
10. *Nutrição do atleta*
11. *Nutrição do adolescente*
12. *Nutrição do idoso*

METODOLOGIA:

O conteúdo programático será apresentado através de aulas expositivas e usará material de apoio necessário: retroprojeter e projetor de slides.



AVALIAÇÃO:

Avaliação escrita e seminários.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

OPAS, ILS – Conocimientos Actuales sobre Nutrición
6ª ed, Washington, DC 1991

KRAUSE, L M V & MAHN, L K – Alimentos, nutrição e dietoterapia
São Paulo, Livraria Roca Ltda, 1989

McARDLE, W D et alii. – Fisiologia do Exercício, Energia, Nutrição e Desempenho Humano
Rio de Janeiro, Ed Guanabara, 1992

BIBLIOGRAFIA AUXILIAR:

American Dietetic Association (ADA) Position of the American Dietetic Association and the Canadian Dietetic Association: Nutrition for physical fitness and athletic performances for adults.
J. Am. Diet. Assoc. Chicago, 93 (6): 691-96, 1993

Costill, D L et alii – The role of dietary carbohydrates in muscle glycogen synthesis after strenuous running
_ Am J Clin Nutr, New York. 34: 1831-6, 1981

GONÇALVES, B R – Avaliação Nutricional de ginastas competitivas de ginástica olímpica
Instituto de Nutrição, Universidade do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 1995

GRANDJEAN, A C – Macronutrient intake of US athletes compared with the general population and recommendations made for athletes
Am. J Clin, Nutr, New York, 49:1070-6, 1989

National Research Council – Recommended Dietary Allowances
10ª ed. National Academy Press, 1989

RISSER, W L et alii – Iron deficiency in female athletes: its prevalence and impact on performance
Med. Sci. Sports, Exerc, Madison. 20 (2): 116-121, 1988

SOARES, E A – Estudo dietético de nadadores competitivos: análise em clubes representativos dos Estados de São Paulo e do Rio de Janeiro (Doutorado em Ciências dos Alimentos), Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Universidade de São Paulo, 1992