

PROGRAMA DE DISCIPLINA

DISCIPLINA:

EF612 FUNDAMENTOS DE NUTRIÇÃO E EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR RESPONSÁVEL:

Roberto Vilarta

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:

- 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:

Basicas:

1. KRAUSE, Marie V. Alimentos, nutrição & dietoterapia. Coautoria de L. Kathleen Mahan, Sylvia Escott-Stump. 10. ed. São Paulo, SP: Roca, 2002. xxxvi, 1157 p., il. Inclui bibliografia e índice. ISBN 8572412409 (enc.).
2. MCARDLE, William D. Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano. Coautoria de Frank I. Katch, Victor L. Katch. 8. ed. Rio de Janeiro, RJ: Gen: Guanabara Koogan, 2016. 1120 p., il. ISBN 9788527729864 (enc.).
3. NUTRIÇÃO esportiva: uma visão prática. Organização de Marcia Daskal Hirschbruch; Coautoria de Alessandra Paula de Oliveira Nunes. 3. ed. rev. e ampl. Barueri, SP: Manole, 2014. 496 p., il. ISBN 9788520436752 (broch.).

Complementares:

1. ALIMENTAÇÃO saudável, atividade física e qualidade de vida. Organização de Roberto Vilarta. Campinas, SP: IPES, 2007. 229 p. ISBN 8598189146 (broch.). Disponível em: <<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000399280>>. Acesso em: 21 fev. 2018.
2. CLARK, Nancy. Guia de nutrição desportiva: alimentação para uma vida ativa. 4. ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2009. 352 p., il. ISBN 9788536319902 (broch.).
3. ESTRATÉGIAS de nutrição e suplementação no esporte. Organização de Simone Biesek, Leticia Azen



Alves, Isabela Guerra. 2. ed. rev. e ampl. Barueri, SP: Manole, 2010. 516 p. ISBN 9788520428832 (broch.).

4. HISTORIA da alimentação. Direção de Jean-Louis Flandrin, Massimo Montanari. 6. ed. São Paulo, SP: Estação Liberdade, [2009]. 885 p., il. ISBN 9788574480022 (enc.).
5. KLEINER, Susan M. Nutrição para o treinamento de força. 3. ed. Barueri: Manole, 2009. 368 p., il. ISBN 9788520427019 (broch.).

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.