



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
ESCOLA DE NUTRIÇÃO**

PROGRAMA DE DISCIPLINA

CURSO: Bacharelado em Nutrição

DEPARTAMENTO: Nutrição Fundamental

DISCIPLINA: Nutrição e Condicionamento Físico **CÓDIGO:** SNF 0057

CARGA HORÁRIA: 60 horas **CRÉD. TEÓR.:** 2 **CRÉD. PRÁT.:** 1

PRÉ-REQUISITO: Nutrição e Dietética I.

EMENTA

Teoria e prática de fisiologia do exercício, antropometria e nutrição na atividade física programada.

OBJETIVOS DA DISCIPLINA

Habilitar o aluno a ser capaz de:

- Reconhecer a importância da nutrição aliada ao exercício físico programado, na promoção da saúde e no desempenho atlético;
- Utilizar os instrumentos técnico-científicos, fornecidos, para a orientação nutricional, individual e coletiva de participantes de programas de condicionamento físico para a saúde e/ou atividades competitivas.

METODOLOGIA

Aulas expositivas, aulas práticas, visitas técnicas em centros de condicionamento físico de abordagem preventiva, academias de ginástica e clubes esportivos.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Alimentos e Nutrientes;
- Integração Metabólica durante o exercício;
- Fundamentos do treinamento esportivo;
- Macronutrientes no Metabolismo energético;
- Micronutrientes: participação de Vitaminas e Minerais no Metabolismo energético;
- Hidratação e rendimento físico
- Avaliação da Composição Corporal e Avaliação Dietética;

- Tópicos Especiais em Nutrição e Atividade Motora: formação de Radicais Livres e mecanismos de defesa do organismo; Overtraining: consequências metabólicas e nutricionais; Ginástica em Academias: saúde e estética; Doping: legislação e prevenção;; Suplementação Nutricional.

AVALIAÇÃO

Avaliação escrita, trabalho individual, relatórios das visitas técnicas.

BIBLIOGRAFIA

MCARDLE, WILLIAM - KATCH, FRANK I. - KATCH, VICTOR L. **Fisiologia do Exercício - Energia, Nutrição e Desempenho Humano**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003, 1175 p.

MCARDLE, WILLIAM - KATCH, FRANK I. - KATCH, VICTOR L. **Nutrição para o Desporto e o Exercício**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001, 794 p.

GUERRA, ISABELA; BIESEK, SIMONE; ALVES, LETÍCIA AZEN. **Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte**. São Paulo: Manole, 2005, 536p.

MAUGHAN, RON; GLEESON, MICHAEL; GREENHAFF, PAUL L. **Bioquímica do Exercício e do Treinamento**. São Paulo: Manole, 2000. 264p.

Assinatura do Professor: _____
Prof. Maria Lucia de Araújo Gomes