



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

Ano	2011		
Tp. Período	Anual		
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA - Licenciatura (080/I)		
Disciplina	0717/I - NOÇÕES BÁSICAS DE NUTRIÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA(OPT)	Carga Horária:	68
		C. Horár. Ext.:	0
Turma	EFI/I-3		
Local	IRATI		

PLANO DE ENSINO

EMENTA

Nutrientes. Energia. Metabolismo dos nutrientes. Nutrição nas diversas fases da vida. Nutrição e doenças crônico-degenerativas. Nutrição e atividade física. Atividade física e o uso de suplementos.

I. Objetivos

Introduzir o estudo da Nutrição;
Apresentar os macro e os micronutrientes;
Abordar os aspectos referentes a nutrição no pré-escolar, no escolar, no adolescente, no adulto e no idoso;
Verificar as principais doenças crônicas não transmissíveis, a saber: diabetes, hipertensão arterial sistêmica, obesidade e aterosclerose;
Apontar os principais pontos referentes a nutrição do atleta;
Abordar o tema sobre a utilização de suplementos dietéticos e o desempenho esportivo.

II. Programa

Introdução e história da nutrição
Energia: medidas e cálculos
Estudo da água e dos eletrólitos: funções e necessidades
Estudo dos macronutrientes: funções, fontes, classificação e metabolismo
Carboidratos
Proteínas
Lipídeos
Estudo dos micronutrientes: funções, fontes, deficiência e excesso
Vitaminas
Minerais
Metabolismo Celular
Rotas Metabólicas
Doenças crônicas não transmissíveis: hipertensão arterial sistêmica, diabetes, obesidade, doença aterosclerótica
Estresse Oxidativo
Aspectos relevantes na nutrição da criança de idade pré-escolar e escolar
A nutrição do adolescente: necessidades nutricionais e distúrbios alimentares
A nutrição do adulto
A nutrição no processo de envelhecimento
Nutrição e atividade física
Necessidades nutricionais e adaptação ao treinamento
Nutrição x Suplementação

III. Metodologia de Ensino

Aulas expositivas com auxílio de recursos audiovisuais; seminários; discussão de artigos.

IV. Formas de Avaliação

A avaliação acontece de forma permanente durante as aulas, em trabalhos e apresentação de seminários sobre artigos científicos da área, além de duas provas individuais e sem consulta ao longo do ano. São avaliadas assiduidade e participação nas aulas, organização, conteúdo e apresentação dos trabalhos, desempenho nas provas.

V. Bibliografia

Básica

- ALTIMARI, L.R., CYRINO, E.S.; ZUCAS, S.M.; OKANO, A.H.; BURINI, R.C. Cafeína: ergogênico nutricional no esporte. Rev. Bras. Ci. Mov., 9(3): 57-64, 2001.
ALTIMARI, L.R.; MORAES, A.C.; TIRAPEGUI, J.; MOREAU, R.L.M. Cafeína e performance em exercícios anaeróbios. Rev. Bras. Ci. Farm., 42(1): 17-27, 2006
ALVES, L.A. Recursos ergogênicos nutricionais. Rev. Min. Educ. Fis., (10(1): 23-50, 2002.



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

Ano	2011	
Tp. Período	Anual	
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA - Licenciatura (080/I)	
Disciplina	0717/I - NOÇÕES BÁSICAS DE NUTRIÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA(OPT)	Carga Horária: 68
Turma	EFI/I-3	C. Horár. Ext.: 0
Local	IRATI	

PLANO DE ENSINO

- ANGELI, G.; BARROS, T.L.; BARROS, D.F.L.; LIMA, M. Investigação dos efeitos da suplementação oral de arginina no aumento de força e massa muscular. Rev Bras Med Esporte, 13(2): 129-132, 2007.
- AOKI, M.S.; SEELAENDER, M.C.L. Suplementação lipídica para atividades de "endurance". Rev. Paul. Educ. Fís., 13(2): 230-238, 1999.
- AOKI, M.S.; PONTES JR., F.L.; NAVARRO, F.; UCHIDA, M.C.; BACURAU, R.F.P. Suplementação de carboidrato não reverte o efeito deletério do exercício de endurance sobre subsequente desempenho de força. Rev. Bras. Med. Esporte, 9(5): 282-287, 2003.
- BENATTI, F.B.; LANCHETA JR., A.H. Leptina e exercício físico aeróbio: implicações da adiposidade corporal e insulina. Rev Bras Med Esporte, 13(4): 263-269, 2007.
- CLARK, N. Guia de nutrição desportiva: alimentação para uma vida ativa. 2ed. Porto Alegre: Artmed, 1998.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar. Brasília: Ministério da Saúde, 2009.
- COELHO, C.F.; MOTA, J.F.; BRAGANÇA, E.; BURINI, R.C. Aplicações clínicas da suplementação de L-carnitina. Rev Nutr, 18(5): 651-659, 2005.
- CURI, R.; LAGRANHA, C.J.; HIRABARA, S.M.; FOLADOR, A.; TCHAIKOVSKI JR, O.; FERNANDES, L.C.; PELLEGRINOTTI, I.L.; PITHON-CURI, T.C.; PROCOPIO, J. Uma etapa limite para a oxidação de ácidos graxos durante o exercício aeróbio: o Ciclo de Krebs. Rev Bras. Ci. E Mov., 11(2): 87-94, 2003.
- DONATTO, F.F.; PRESTES, J.; FERREIRA, C.K.O.; DIAS, R.; FROLLINI, A.B.; LEITE, G.S.; ET AL. Efeitos da suplementação de fibras solúveis sobre as células do sistema imune após exercício exaustivo em ratos treinados. Rev Bras Med Esporte, 14(6): 528-532, 2008.
- FAGHERAZZI, S.; DIAS, R.L.; BORTOLON, F. Impacto do exercício físico isolado e combinado com dieta sobre os níveis séricos de HDL, LDL, colesterol total e triglicérides. Rev Bras Med Esporte, 14(4): 381-386, 2008.
- FREIRE, T.O.; GUALANO, B.; LEME, M.D.; POLACOW, V.O.; LANCHETA JR., A.H. Efeitos da suplementação de creatina na captação de glicose em ratos submetidos ao exercício físico. Rev. Bras. Med. Esporte, 14(5): 431-435, 2008.
- FRANCO, G. Tabela de composição química dos alimentos. 9ed. São Paulo: Atheneu, 1999.
- GUYTON, A.C. Fisiologia humana. 6ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1988.
- MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S. Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia. São Paulo: Roca, 1998.
- MEDEIROS, L.C.S.; SPERIDIÃO, P.G.L.; SDEPANIAN, V.L.; FAGUNDES-NETO, U.; MORAIS, M.B. Ingestão de nutrientes e estado nutricional de crianças em dieta isenta de leite de vaca. J Pediatr, 80(5): 363-370, 2004.
- MOREIRA, A.V.B.; MANCINI-FILHO, J. Influência dos compostos fenólicos de especiarias sobre a lipoperoxidação e o perfil lipídico de tecidos de ratos. Rev Nutr, 17(4): 411-424, 2004.
- SCHNEIDER, C.D.; OLIVEIRA, A.R. Radicais livres de oxigênio e exercício: mecanismos de formação e adaptação ao treinamento. Rev. Bras. Med. Esporte, 10(4): 308-313, 2004.
- SOUZA JR., T.P.; DUBAS, J.P.; PEREIRA, B.; OLIVEIRA, P.R. Suplementação de creatina e treinamento de força: alterações na resultante de força máxima dinâmica e variáveis antropométricas em universitários submetidos a oito semanas de treinamento de força (hipertrofia). Rev. Bras. Med. Esporte, 13(5): 303-309, 2007.
- SPIRDUSO, W.W. Dimensões físicas do envelhecimento. Barueri, SP: Manole, 2005.
- STEEMBURGO, T.; DALL'ALBA, V.; GROSS, J.L.; AZEVEDO, M.J. Fatores dietéticos e síndrome metabólica. Arq. Bras. Endocrinol. Metab., 51(9): 1425-1433, 2007.
- TERADA, L.C.; GODOI, M.R.; SILVA, T.C.V.; MONTEIRO, T.L. Efeitos metabólicos da suplementação do whey protein em praticantes de exercícios com pesos. Rev. Bras. Nutr. Esport., 3(16): 295-304, 2009.
- WILMORE, J.H.; COSTILL, D.L. Fisiologia do esporte e do exercício. 2ed. Barueri: Manole, 2001.

Complementar

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/I
Tp. Documento: Ata Departamental
Documento: 17
Data: 23/08/2011