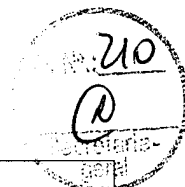




UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA



FICHA DE COMPONENTE CURRICULAR

CÓDIGO:	COMPONENTE CURRICULAR: ESTÁGIO SUPERVISIONADO EM NUTRIÇÃO NO ESPORTE	
UNIDADE ACADÊMICA OFERTANTE: FACULDADE DE MEDICINA	SIGLA: FAMED	
CH TOTAL TEÓRICA: 15 HORAS	CH TOTAL PRÁTICA: 75 HORAS	CH TOTAL: 90 HORAS

OBJETIVOS

- Aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do curso, especialmente no módulo “Nutrição e outras áreas de atuação I”;
- Avaliar o consumo alimentar e a composição corporal de atletas;
- Realizar orientações quanto ao uso de suplementos nutricionais na prática esportiva;
- Realizar orientações sobre hidratação e sobre a importância da água e eletrólitos no desempenho desportivo;
- Elaborar recomendações nutricionais para atletas, considerando os momentos antes, durante e após a atividade física.

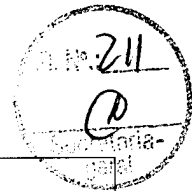
EMENTA

Nutrição e esporte. Necessidades nutricionais do atleta. Consumo alimentar e composição corporal. Recomendações nutricionais para atletas. Suplementação.

PROGRAMA

- Bioenergética do exercício, termoregulação e equilíbrio hídrico.
- Estimativa do gasto energético em praticantes de atividade física.
- A importância e o metabolismo de macro e micronutrientes na atividade física.
- A importância da água e eletrólitos no desempenho desportivo / Hidratação.
- Avaliação do consumo alimentar e da composição corporal em atletas.
- Recomendações nutricionais e dieta antes, durante e após a atividade física.
- Suplementação: tipos de suplementos alimentares, princípios da suplementação, riscos.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA



BACURAU, Reury Frank. **Nutrição e suplementação esportiva**. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2006.

POWERS, Scott K.; HOWLEY, Edward T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. Tradução de Marcos Ikeda. 3. ed. Barueri: Manole, 2000.

McARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Nutrição para o desporto e o exercício**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

HEYWARD, V. H.; STOLARCZYK, L. M. **Avaliação da composição corporal aplicada**. São Paulo: Manole, 2000.

KATCH, F. I. **Nutrição, exercício e saúde**. São Paulo: Medsi, 1996.

KAMEL, D. **Nutrição e atividade física**. São Paulo: Sprint, 1998.

KATCH, F. I. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.

LANCHA JR, A. H. **Nutrição e metabolismo aplicado à atividade motora**. São Paulo: Atheneu, 2002.

TIRAPÉGUI, Júlio. **Nutrição, metabolismo e suplementação na atividade física**. São Paulo: Atheneu, 2005.

WILLIAMS, Melvin H. **Nutrição para saúde, condicionamento físico & desempenho esportivo**. Tradução de Sonia Bidutte. 5. ed. Barueri: Manole, 2002.

APROVAÇÃO

06 / 05 / 12

Carimbo da Universidade Federal de Uberlândia
Prof. Luana Padua Soares
Coordenadora do Curso de Graduação em Nutrição
Portaria R Nº 856/11

11 / 06 / 2012

Carimbo e assinatura do Diretor da
Unidade Acadêmica

Universidade Federal de Uberlândia
Prof. Dr. ...
Diretor da Faculdade de Medicina
Portaria R nº 874/09