



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA**

**FICHA DE COMPONENTE CURRICULAR**

<b>CÓDIGO:</b>	<b>COMPONENTE CURRICULAR:</b> NUTRIÇÃO E OUTRAS ÁREAS DE ATUAÇÃO I	
<b>UNIDADE ACADÊMICA OFERTANTE:</b> FACULDADE DE MEDICINA		<b>SIGLA:</b> FAMED
<b>CH TOTAL TEÓRICA:</b> 30 HORAS	<b>CH TOTAL PRÁTICA:</b> 15 HORAS	<b>CH TOTAL:</b> 45 HORAS

**OBJETIVOS**

- Compreender as particularidades da nutrição no esporte, especialmente no que se refere a consumo alimentar, avaliação da composição corporal e necessidades nutricionais de atletas;
- Compreender os princípios, a importância e os riscos associados ao uso de suplementos nutricionais na prática esportiva;
- Compreender 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 esporte 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.

TIRAPEGUI, 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 Universidade Federal de Rondônia Curso  
Prof. Luana Pedua Soares  
Coordenadora do Curso de Graduação em Nutrição  
Portaria R N° 856/11

11, 06, 2012

Carimbo e assinatura do Diretor da  
Unidade Acadêmica  
Universidade Federal de Rondônia  
Prof. Benedito de Moraes  
Diretor da Faculdade de Educação  
Portaria R N° 856/11