



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS

DECLARAÇÃO

Processo nº 23110.043839/2019-17

Interessado: Colegiado do Curso de Nutrição

1. Identificação		Código
1.1. Disciplina: NUTRIÇÃO E EXERCÍCIO FÍSICO		0400051
1.2. Unidade/Departamento responsável: NUTRIÇÃO – FN		
1.3. Professor(a) Regente: márcia rúbia duarte buchweitz		
1.4 Carga Horária Total: 68 horas/AULA		1.5 Número de Créditos: 04
Teórica: 34 hORAS	Prática: 34 hORAS	1.7 Caráter: () Obrigatória (x) Optativa
Exercícios:	EAD:	
1.8. Número de horas semanais: 4		1.6 Currículo: (x) Semestral () Anual
1.9 Pré-Requisito(s): AVALIAÇÃO NUTRICIONAL (0400063); DIETÉTICA II (0400057)		
1.10. Ano /Semestre: 5º SEMESTRE		
1.11. Objetivo(s) Geral(ais): O aluno deverá ser capaz de: - Identificar as bases fisiológicas envolvidas com o exercício físico. - Estar familiarizado com os sistemas energéticos utilizados durante o esforço físico. - CONHECER OS exames bioquímicos NECESSÁRIOS E relacionados ao estado nutricional e de desempenho do atleta. - Prescrever dietas para atletas de diferentes modalidades esportivas e praticantes de atividade física		

1.12. Objetivo(s) específico(s):

1.13. Ementa:

Fisiologia do exercício. Contração muscular: Fontes energéticas. Sistema de transporte de oxigênio. Nutrientes, vias metabólicas e interação. Recursos ergogênicos. Adequação hídrica. Avaliação nutricional. Prescrição dietética. Atualizações em nutrição ESPORTIVA.

1.14. Programa:

FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO.

- Mecanismo de contração muscular.
- Sistema cardioRespiratório.
- Sistema neuromotor.
- Sistema endócrino

FONTES ENERGÉTICAS PARA A CONTRAÇÃO MUSCULAR.

- ATP.
- Metabolismo anaeróbio + aláctico (ATP/CP).
+ láctico (glicolítico).
- Metabolismo aeróbio: oxidação de carboidratos, ácidos graxos e proteínas.

CONSUMO DE OXIGÊNIO DURANTE O EXERCÍCIO.

- Consumo máximo de oxigênio (VO_2 máximo).
- Limiar anaeróbio.
- Ácido láctico.

AValiação Nutricional e Cálculo das Necessidades Energéticas.

- Anamnese alimentar.
- Análise clínica.
- Composição corporal.

Nutrientes, Vias Metabólicas e Interação no Exercício.

- Proteínas, ácidos graxos, carboidratos.
- Estresse oxidativo, exercício e substâncias antioxidantes

Prescrição Dietética para o Atleta e Desportista.

- Fase de treinamento.
- Fase de competição.
- Fase de recuperação.

RECURSOS ERGOGÊNICOS.

ADEQUAÇÃO HÍDRICA.

- Reposição de líquidos.
- Utilização de bebidas isotônicas.

ATUALIZAÇÕES EM NUTRIÇÃO.

- Legislação.
- Pesquisas.

1.15. Bibliografia Básica:

- BIESEK, S.; ALVES L.A.; GUERRA, I. **Estratégia de Nutrição e Suplementação no Esporte.** Barueri, SP, Ed Manole, 2^a ed., 2010, 516p.
- POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho.** São Paulo, Ed. Manole, 3^a ed., 2000, 527p.
- KATCH, F. I.; McARDLE, W. D.; ROCHA, M.I. **Nutrição, controle de peso e exercício.** São Paulo, Ed. Medsi, 4^a ed., 1996, 320p.

CONSENSOS:

American Dietetic Association, Dietitians of Canada, American College of Sports Medicine of Position Stand: nutrition and athletic performance. **Med Sci Sports Exerc.** Mar;41(3):709-31, 2009.

Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Modificações dietéticas,

Reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de Ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. **Rev. Bras. Med.**

Esporte. março/abril, suplemento;15 (2): 3-12, 2009.

1.16. Bibliografia complementar:

- PETROSKI, E. L. **Antropometria: técnicas e padronizações.**

Porto Alegre, Ed. Pallotti, 2003.

- McARDLE, W. D.; KATCH, F.I.; KATCH V.L. **Fisiologia do Exercício: energia, nutrição e desempenho humano.** Rio de Janeiro, Ed. Guanabara Koogan, 6^a ed., 2008.

- MAUGHAN, R.; GLEESON, N.; GREENHAFF, P. L. **Bioquímica do exercício e do treinamento**. São Paulo, Ed. Manole, 2000, 240p.

- MAUGHAN, R.J.; BURKE, L.M. **Nutrição Esportiva: manual de ciência e medicina esportiva**. Porto Alegre, Editora Artmed, 2004, 190p.

- WOLINSKY, Ira; HICKSON JR., James F. **Nutrição no exercício e no esporte**.

2. ed. atual. São Paulo: Roca, 2002. 646

Periódicos

- American Journal of Clinical Nutrition.

- Medicine and Science in Sport and Exercise.

- Clinical Nutrition.

- Nutrition Review.

- Sports Medicine.



Documento assinado eletronicamente por **RAFAEL FARIAS RODRIGUES, Auxiliar em Administração**, em 08/07/2020, às 15:01, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site

[http://sei.ufpel.edu.br/sei/controlador_externo.php?](http://sei.ufpel.edu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0)

[acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0](http://sei.ufpel.edu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **0994305** e o código CRC **FF2F2C6A**.