



UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE DISCIPLINA



Nome do Componente Curricular em português: Educação Física e Noções Nutricionais		Código: EFD352
Nome do Componente Curricular em inglês: Physical Exercise and Bases Nutrition		
Nome e sigla do departamento: CEDUFOP		Unidade acadêmica: Reitoria
Carga horária semestral Ex: 30 horas	Carga horária semanal teórica 01 horas/aula	Carga horária semanal prática 01 horas/aula
Ementa: Relações dos componentes nutricionais da dieta com a prática do exercício físico. Reconhecimento dos suplementos e ou drogas lícitas e ilícitas disponíveis para praticantes de exercício físico		
Conteúdo programático: <u>Introdução à nutrição e o exercício físico</u> Objetivos: Identificar os nutrientes adquiridos na dieta e sua relação com o exercício físico. <ol style="list-style-type: none">1. Introdução2. Proteínas e exercício físico3. Carboidratos e exercício físico4. Lipídios e exercício físico5. Vitaminas e exercício físico6. Hidratação e exercício físico <u>Fisiologia e bioquímica do exercício associada à nutrição</u> Objetivos: Identificar as alterações fisiológicas e bioquímicas produzidas pelo exercício físico associado à nutrição <ol style="list-style-type: none">1. Estresse oxidativo e exercício físico2. Hormônios e controle do peso corporal3. Apetite, exercício e controle do peso corporal <u>Nutrição do atleta</u> Objetivos: Identificar as estratégias nutricionais aplicadas aos atletas de alto rendimento. <ol style="list-style-type: none">1. Características da dieta do atleta de alto rendimento		

2. Nutrição associada à modalidade
3. Avaliação do estado nutricional do atleta

Suplementação e exercício físico

Objetivos: Reconhecer as diversas formas de suplementação durante o exercício físico sua aplicabilidade e efeitos sobre o rendimento físico

1. Definição de suplementação e suas estratégias
2. Creatina e exercício físico
3. Glutamina e exercício físico
4. Cafeína e exercício físico
5. Suplementação, fadiga e exercício físico
6. Substâncias lícitas e ilícitas

Bibliografia básica:

- TIRAPEQUI, J. Nutrição, metabolismo e suplementação na atividade física. Atheneu, 2009.
- BACURAU, Reury Frank; NAVARRO, Francisco; ROSA, Luis Fernando B. P. Costa; AOKI, Marcelo Saldanha. Nutrição e suplementação esportiva. 2. ed. rev. e ampl. Guarulhos, SP: Phorte 2001. 294 p. ISBN 8586702242
- MCARDLE, William D.; KATCH, Frank J.; KATCH, Victor L. Nutrição para o desporto e o exercício. Tradução Carma Heloisa Neves Coutinho, Giuseppe Taranto. Guanabara Koogan, 2001
- BACURAU, Reury Frank. Nutrição e suplementação esportiva. 6. ed. São Paulo, SP: Phorte 2009. 288 p. ISBN 9788576552086

Bibliografia complementar:

- KLEINER, Susan M., Maggie Greenwood-Robinson. Nutrição para o treinamento de força. Tradução Dulce Marino. Manole 2002.
- DÂMASO, Ana. Nutrição e exercício na prevenção de doenças. Medsi 2001.
- BACURAU, Reury Frank. Nutrição e suplementação esportiva. Phorte, 2007.
- HIRSCHBRUCH, Marcia Daskal, Juliana Ribeiro de Carvalho. Nutrição esportiva: uma visão prática. Manole, 2008
- RIEGEL, Romeo Ernesto. Bioquímica nutricional do exercício físico. São Leopoldo, RS: Ed. UNISINOS 2005. 462 p. ISBN 8574312584
- KATCH, Frank I.; MCARDLE, William D. Nutrição, exercício e saúde. Rio de Janeiro: Medsi 1996. 657 p. ISBN 8571991367