



Faculdade Anísio Teixeira de Feira de Santana

Autorizada pela Portaria Ministerial nº 552 de 22 de março de 2001 e publicada no Diário Oficial da União de 26 de março de 2001.
Endereço: Rua Juracy Magalhães, 222 – Ponto Central CEP 44.032-620
Telefax: (75) 3616-9466 - Feira de Santana-Bahia
Site: www.fat.edu.br E-mail: fat@fat.edu.br
CGC: 01.149.432/0001-21

PROGRAMA DE DISCIPLINA

CURSO	ANO LETIVO
NUTRIÇÃO	2015.2
CÓDIGO	DISCIPLINA
OPTATIVA	NUTRIÇÃO ESPORTIVA
CARGA HORÁRIA	SEMESTRE DE OFERTA
54H	

EMENTA

Estudo das alterações fisiológicas em indivíduos que realizam atividade física. Avaliação das necessidades nutricionais de indivíduos que desempenham atividade física. Aspectos atuais do funcionamento do trato gastrointestinal (TGI) e a influência do exercício físico sobre os processos de digestão e absorção. Modificações fisiológicas e metabólicas provocadas pelo exercício físico. Funções, digestão e metabolismo de macro e micro-nutrientes na atividade física. Absorção de água e eletrólitos, estratégias de hidratação e reidratação e o uso de bebidas para reposição hídrica e calórica, bem como a influência dos repositores sobre a fisiologia do TGI. Intervenção nutricional em modalidades desportivas, observando os diferentes momentos da competição. O nutricionista como integrante da equipe multidisciplinar de saúde em clubes de desportos e em instituições de ensino.

OBJETIVOS

Contextualizar o discente de Nutrição sobre a nutrição humana, sobre a composição dos nutrientes, os alimentos fontes e os principais papéis dos mesmos sobre o funcionamento do organismo humano. Conhecer as recomendações de nutrientes da gestação à primeira infância de acordo com as particularidades fisiológicas de cada fase em questão. Estimular o reconhecimento das políticas públicas de proteção ao público infantil quanto ao comércio e divulgação de alimentos.

PERFIL DO EGRESSO

O nutricionista formado pela FAT terá um perfil inovador e crítico capaz de atuar na promoção, manutenção e recuperação da saúde e prevenção de doenças, em especial a população em que se insere, visando à segurança alimentar e nutricional de indivíduos e coletividade, através da atenção dietética. A formação generalista, humanista, ética, inovadora e crítica está baseada na reflexão sobre a realidade política, econômica, social, cultural em que se insere esse profissional, comprometido e integrado com as áreas do conhecimento da ciência da saúde e da nutrição.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Introdução a Fisiologia do Exercício
- Metabolismo energético no exercício
- Estudo dos Carboidratos no exercício
- Estudo das Proteínas no exercício
- Estudo dos Lipídios no exercício
- Estudo dos Micronutrientes no exercício
- Avaliação Nutricional no Desportista /Atleta
- Suplementação Nutricional
- Planejamento Alimentar / Prescrição Nutricional para o Desportista e o Atleta
- Prescrição Nutricional para o desportista / Atleta (apresentação de Atividade domiciliar)

METODOLOGIA

Aulas teóricas expositivas e / ou participativas
Trabalhos em grupo (estudos dirigidos e estudos de casos)

AVALIAÇÃO

Serão aplicadas duas avaliações escritas individuais e dois trabalhos temáticos com pontuações idênticas, de deverão compor a média do semestre.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

- GUEDES, D. P.; **Controle do peso corporal:** composição corporal, atividade física e nutrição / Dartagnan Pinto Guedes, Joana Elisabete Ribeiro Pinto Guedes. **Londrina** : Shape , 2003.
- WOLINSKY, I; HICKSON, F. **Nutrição no exercício e no esporte.** São Paulo: Roca , 1996, 548p.

- McARDLE, W. et al. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. Rio de Janeiro: Interamericana, 1991.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

- BACURAU, Reury Frank. **Nutrição e suplementação esportiva**. 6 ed. [reimpr.]. Sao Paulo: Phorte, 2009.
- CUPPARI, Lilian. **Guia de Nutrição: Nutrição clinica e no adulto**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2005.
- DAMASO, A. **Nutrição e exercício na prevenção de doenças**. Rio de Janeiro: MEDSI, 2001.
- HICKSON, J. F. **Nutrição no exercício e no esporte**. Traduzido por Maria Cleusa M Goes; Paulo Marcos Oliveira. 2. ed. atual. São Paulo: Roca, 2002.
- CARVALHO, J. R. & HIRSCHBRUCH, M. D. **Nutrição esportiva: Uma visão prática**. 2. ed. Barueri, São Paulo: Manole, 2008.

Sites:

- [http:// www.gssi.com.br](http://www.gssi.com.br)
- [http:// www.scielo.com.br](http://www.scielo.com.br)
- [http:// www.bireme.com.br-](http://www.bireme.com.br)
- [http:// www.nutritotal.com.br](http://www.nutritotal.com.br)

COLEGIADO DO CURSO DE NUTRIÇÃO