



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA



FICHA DE COMPONENTE CURRICULAR

CÓDIGO:	COMPONENTE CURRICULAR: Tópicos em Saúde - Nutrição e Atividade Física Aplicadas à Saúde	
UNIDADE ACADÊMICA OFERTANTE: FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA		SIGLA: FAEFI
CH TOTAL TEÓRICA: 15 horas	CH TOTAL PRÁTICA: 15 horas	CH TOTAL: 30 horas

1. OBJETIVOS

Objetivo Geral: Proporcionar aos alunos uma formação básica no conhecimento da nutrição aplicada ao exercício físico.

Objetivos Específicos:

- A disciplina de nutrição aplicada ao exercício físico tem o propósito de oferecer ao aluno:
- Conhecimento das fontes energéticas relacionadas ao exercício físico.
- Relacionar os tipos de dietas com o desempenho no exercício físico.
- Conhecimento dos usos dos suplementos alimentares relacionados ao desempenho de diferentes tipos de exercícios físicos.

2. EMENTA

Estudo da digestão e absorção dos nutrientes energéticos: hidratos de carbono, lipídios e proteínas. Absorção dos nutrientes reguladores: vitaminas e elementos minerais. Aspectos fisiológicos e metabólicos dos nutrientes energéticos e reguladores no repouso e no exercício. Complementação e suplementação alimentares.

3. PROGRAMA

- Alimentação: fisiologia da digestão
- Relação entre intensidade e duração do exercício físico com os substratos energéticos
- Hidratos de carbono e exercício físico
- Lipídios e exercício físico
- Proteínas e exercício físico
- Vitaminas e exercício físico
- Elementos minerais e exercício físico

- Hidratação e exercício físico
- Suplementos esportivos e desempenho

4. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

DÂMASO, A. **Nutrição e exercício na prevenção de doenças**. Rio de Janeiro: MEDSI, 2001.

MAUGHAN, M. G. ; GREENHAFF, P.L. **Bioquímica do exercício e treinamento**. São Paulo: Manole, 2000.

MAUGHAN, R.J. **Nutrição esportiva**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

5. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

ACK H Wilmore, David L. Costill. **Fisiologia do Esporte e do Exercício**. Manole, 4 ed., 2010.

BERNE, R.M.; LEVY, M.N. et al. **Fisiologia**. 5.ed., Rio de Janeiro: Editora Vida e Consciência, 2004.

FRANCO, G. **Nutrição**: texto básico e tabela de composição química dos alimentos. 6. ed., Rio de Janeiro: Atheneu, 1982.

MCARDLE, William D. **Fisiologia do exercício**: energia, nutrição e desempenho humano. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008. 1099 p

RADO, V.; GREVE, J. M. D'; POLITO, M.D. **Pollock**: fisiologia clínica do exercício. São Paulo: Manole, 2013.

6. APROVAÇÃO

Prof. Dr. Cristiano Lino Monteiro de Barros
Coordenador do Curso Educação Física

Prof. Dr. Marcos Seizo Kishi
Diretor da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia



Documento assinado eletronicamente por **Cristiano Lino Monteiro de Barros, Coordenador(a)**, em 26/05/2022, às 14:24, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Marcos Seizo Kishi, Diretor(a)**, em 30/05/2022, às 19:12, 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 https://www.sei.ufu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **3602740** e o código CRC **7A4B3150**.

Referência: Processo nº 23117.048260/2020-14

SEI nº 3602740