



**UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS
ÁREA: SAÚDE**

PROGRAMAÇÃO DO CONTEÚDO DA DISCIPLINA

Unidade I: Nutrição Básica

- Carboidratos, lipídios, proteínas, vitaminas, minerais e água (funções, classificações, fontes alimentares, valor calórico e recomendações nutricionais)
- Pirâmide Alimentar
- Avaliação Dietética

Unidade II: Nutrição em Estados Fisiológicos Específicos

- Nutrição do idoso
- Nutrição da mulher
- Nutrição da criança
- Nutrição do adolescente

Unidade III: Enfoque Nutricional em Casos Especiais

- Obesidade
- Diabetes
- Hipertensão Arterial

Unidade IV: Nutrição do Atleta

- Fatores que influenciam o gasto energético e as características da dieta.
- Introdução aos Sistemas Energéticos.
- Recomendações nutricionais pré, durante e pós exercício.
- Hidratação.
- Reposição Energética.
- Reposição Protéica.
- Recursos Ergogênicos: Aminoácidos de cadeia Ramificada, L-carnitina, Creatina, etc.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA :

- ANDERSON, L. DOBBLE, Marjorie V. TURKKI, P. R. et al. **Nutrição**. Rio de Janeiro:
Ed. Guanabara, 17° ed., 1988.
- BACURAU, Reury Frank. **Nutrição e Suplementação Esportiva**. São Paulo:
Phorte
Editora Ltda., 2001.
- BIESEK, Simone; ALVES, Letícia Azen; Guerra, Isabel. **Estratégias de nutrição e suplementação no esporte**. São Paulo: Manole, 2005.
- JÚNIOR, Lancha. **Nutrição e Metabolismo Aplicados à Atividade Motora**. São Paulo:
Atheneu, 2002.
- KRAUSE & MAHAN. **Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. São Paulo: Roca, 9ª ed.,
1998.
- McARDLE, W. D., KATCH, V. I. **Nutrição para o Desporto e o Exercício**. Rio de Janeiro:
Ed. Guanabara Koogan, 2001.
- WILLIAMS, Melvin H., **Nutrição para Saúde, Condicionamento físico & Desempenho esportivo**, São Paulo: Manole, 2002.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

- www.nutricaoempauta.com.br
- www.artnutri.com.br
- www.dammous.com.br/nutri
- www.jullyanny.hpg.ig.com.br
- www.personaltraining.com.br
- www.nutritionline.cjb.net

PROGRAMAÇÃO DO CONTEÚDO DA DISCIPLINA

Unidade 1: Introdução ao Estudo da Higiene e Divisão Geral

- _ Introdução: Conceito, Objetivos, inter-relação com outras áreas e importância da Educação Física
- _ Higiene geral (meio ambiente, individualidade coletiva)
- _ Higiene especial (do trabalho e aplicada).

Unidade 2: Higiene Desportiva:

- _ Higiene dos estádios, dos ginásios, das piscinas
- _ Higiene dos Praticantes de atividade física e Atletas
- _ Vestuário adequado

Unidade 3: Saúde

- _ Conceito
- _ Pontos indicativos de estado de saúde
- _ Fatores que influem sobre a saúde e hábitos de saúde (importância do exercício físico- sedentarismo)

Unidade 4: Doenças

- _ Introdução ao estudo
- _ Elementos ligados a doença: transmissão das doenças, imunidade, fatores determinantes da resistência orgânica, formas de incidência das doenças (endemias e epidemias), medidas profiláticas (imunizações)
- _ Doença infecto parasitária.

Unidade 5: Higiene Sexual

- _ Doenças sexualmente transmissíveis: Conceito, queda e ascensão, principais doenças, profilaxia das D.S.T.
- _ Aspectos psicológicos: relacionamento sexual, frigidez, orgasmos precoces.

Unidade 6: Toxicomania

- _ Conceito
- _ Definições úteis
- _ Principais toxicomanias (o álcool e as demais drogas)
- _ A dependência psíquica e física
- _ Tratamento dos toxicômanos.
- _ Tabagismo_ Dependência do fumo
- _ Comportamentos do cigarro
- _ Ação nociva sobre o organismo
- _ Relação com o exercício físico

Unidade 7: Princípios e Prática de Exercícios em Situações Especiais

- _ Clima
- _ Poluição
- _ Altitude
- _ Jejum
- _ Dietas
- _ Vigília
- _ Viroses
- _ Doenças auto-imunes.

Unidade 8: Patologias Relacionadas ao Exercício

- _ Lesões por esforços repetitivos (LER),
- _ Doenças ósteo-articulares relacionadas ao trabalho (DORT)
- _ Overtraining
- _ Fratura por estresse

Unidade 9: Fatores Intervenientes do Exercício

- _ Câimbras
- _ Hipoglicemia e Hiponatermia
- _ Hidratação e Suplementação Alimentar.
- _ Ciclo menstrual

BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

PASSOS, Mauro Romero Leal. Doenças sexualmente transmissíveis. Editora Revinter, 5^a

Edição – 2006.

GUYTON, Arthur C. e HALL, John E. Tratado de Fisiologia médica. Editora Elsevier, 11^a

edição – 2006.

POWERS, Scott K. e HOWLEY, Edward T. Fisiologia do Exercício. Editora Manole, 5^a

Edição – 2006.

MCARDLE, William D., KATCH, Frank. I. e KATCH, Vitor L. Fisiologia do exercício: Energia, Nutrição e Desempenho humano. Editora Guanabara Koogan, 6^a Edição – 2008.