



Ministério da Educação
Universidade Federal do Amazonas
Coordenação Acadêmica - ISB

EMENTA

ISN069 - NUTRIÇÃO APLICADA À ATIVIDADE FÍSICA

30 horas | Crédito: 2.2.0 | Pré - Requisito: ISN046, ISN048

EMENTA

Introdução à nutrição no esporte. Metabolismos energéticos no exercício físico. Importância dos macro e micronutrientes na atividade física. Planejamento dietético pré, durante e após a atividade física. Cálculo das necessidades nutricionais. Desidratação e hidratação com água e bebidas isotônicas. Recursos ergogênicos nutricionais.

OBJETIVOS

GERAL

Estudar a importância da nutrição para os praticantes de atividade física.

ESPECÍFICOS

1. Estudar os metabolismos energéticos e conhecer seus papéis nos diferentes tipos de exercício.
2. Planejar a alimentação e hidratação de desportistas antes, durante e após a atividade física.
3. Conhecer compostos ergogênicos que melhoram no ganho de massa magra e performance.

REFERÊNCIAS

BÁSICAS

1. HERNANDEZ, A. J.; NAHAS, R. M. (editores). Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Rev Bras Med Esporte. v.15, n. 3, 2009, p. 3-12.
2. HIRSCHBRUCH, M. D.; CARVALHO, J. R. Nutrição esportiva: uma visão prática. 2. ed., rev. e ampl. Barueri, SP: Manole, 2002. 430p.
3. MAUGHAN, R. J. et al. IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete. Br J Sports Med. v. 0, n. 1, 2018, p. 1-17
4. McARDLE, W. D.; KATCH F. I.; KATCH V. L. Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

COMPLEMENTARES

1. FARINATTI, P. T. V. Apresentação de uma Versão em Português do Compêndio de Atividades Físicas: uma contribuição aos pesquisadores e profissionais em Fisiologia do Exercício. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício. v. 2, 2003. p.177-208.
2. KLEINER, S. M. Nutrição para o treinamento de força. Barueri, SP: Manole, 2009. 368p.

3. THOMAS, D. T.; ERDMAN, K. A.; BURKE, L. M. American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. v. 48, n. 3, 2016. p. 543-568.
4. TIRAPEGUI, J. Nutrição, metabolismo e suplementação na atividade física. São Paulo: Atheneu, 2009.
5. WILMORE, J. H.; COSTILL, D. L.; KENNEY, W. L. Fisiologia do esporte e do exercício. Barueri, SP: Manole, 2013.
6. *British Journal of Sports and Medicine*. Disponível em: <<http://bjsm.bmj.com/>>. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Disponível em: <<http://www.acsm.org/public-information/acsm-journals/medicine-science-insports-exercise>>.
7. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*. Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex>>.
8. *Revista Brasileira de Medicina no Esporte*. Disponível em: <<http://rbme.org/sumario>>.

Coari, 27 de setembro de 2019



Documento assinado eletronicamente por **Gustavo Bernardes Fanaro, Coordenador de Curso**, em 08/10/2019, às 17:07, conforme horário oficial de Manaus, 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://sei.ufam.edu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **0033352** e o código CRC **9A175B76**.

Estrada Coari-Mamiá - Bairro Espírito Santo nº 305 - Telefone: (92) 3305-1181 / Ramal 2193
CEP 69.460-000, Coari/AM, caisb@ufam.edu.br

Referência: Processo nº 23105.005662/2019-11

SEI nº 0033352