

Interpretação de artigos científicos/estatístico

Carga Horária: 20 Horas

Ementa

Discutir as atualidades sobre ciência e os métodos de análise.

Bibliografia

BARROS, M.V.G.; REIS, R.S. Análise de dados em atividade física e saúde. Demonstrando a utilização do SPSS. Ed. Midiograf. Londrina – Paraná, 2003.

CLEGG, F. Estatística para todos. Ed. Gradiva. Lisboa – Portugal, 1995.

PESTANA, M.H.; GAGEIRO, J.N. Análise de dados para ciências sociais. A complementaridade do SPSS. 3º edição. Ed. Sílabo. Lisboa – Portugal, 2003.

THOMAS, JR; NELSON, JK; SILVERMAN, SJ. Métodos de pesquisa em atividade física. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

GAYA, ACA (Org.). Ciências do movimento humano: introdução à metodologia da pesquisa. Porto Alegre: Artmed, 2008.

Nutrição aplicada ao esporte

Carga Horária: 20 Horas

Ementa

Discute e aborda a relação da alimentação/suplementação nas diferentes modalidades esportivas para a promoção da saúde e desempenho de atletas e esportistas.

Bibliografia

MAUGHAN, R.; Gleeson, M.; Greenhaff, P. L. Bioquímica do Exercício e do Treinamento. Editora Manole LTDA.. 1º edição. 2000

MAUGHAN, R; Burke, ML. Nutrição Esportiva. Editora Artmed. 1ª edição. 2004

American College of Sports Medicine joint position statement. Nutrition and Athletic Performance. Medicine and Science in Sports and Exercise. 2016

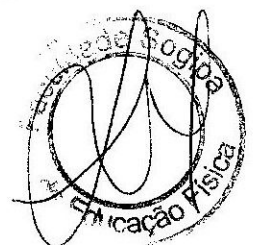
MONDAZZI, L; Arcelli, E. Glycemic Index in Sport Nutrition. Journal of the American College of Nutrition, v.28, n.4, 2009..

Exames Bioquímicos Aplicados a Doença e Esporte

Carga Horária: 20 Horas

Ementa

Promover o conhecimento sobre os principais exames relacionados ao controle bioquímico dos pacientes saudáveis e doentes. Discutir a relação de exercício e nutrição na prática de interação pré e pós exames. Promovendo capacidade interpretativa dos resultados.



Treinamento aeróbio e resistência

Carga Horária: 20 Horas

Ementa

Métodos e princípios do treinamento aeróbio.

Métodos contínuos e intervalados.

Apresentar os diferentes testes e métodos para aumento do desempenho esportivo.

Bibliografia

American College of Sports Medicine. Programa de condicionamento físico do ACSM. São Paulo: Manole, 1999.

American College of Sports Medicine. A Quantidade e a qualidade de exercícios recomendados para o desenvolvimento e manutenção da aptidão física em adultos saudáveis, 1998.

BROOKS, D.S. Treinamento Personalizado. Ed. Phorte, 1998.

DANTAS, E.H.M. Flexibilidade, Alongamento e Flexionamento. Rio de Janeiro: Shape, 1999.

HOLLMANN, W.; Hettinger, T. Medicina do Esporte. São Paulo: Manole, 1993.

Populações Especiais: Obesidade-Diabetes-Hipertensão-Cardiopatias nutricionais para o emagrecimento e desempenho

Carga Horária: 20 Horas

Ementa

Relacionar a etiologia dessas doenças com a capacidade de prevenir e tratar por meio do exercício e dieta.

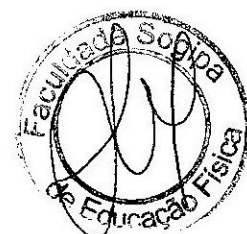
Insuficiências cardíacas – Fisiopatologia do diabetes – hipertensão e obesidade.

Bibliografia

Patologia Humana Robbins S., KUMAR V. Y Cotran R. S. Editorial Ediciones Harcourt S.A. 7ma ed. 2003

Anatomia Patológica, LOWE J. Stevens A. Editorial Ediciones Harcourt S. A 2da ed. 2001 Pathology, Rubin & Farber Editorial Lippincott 3ra Edición 1999

Atlas de Anatomia Patológica (on line) Edward C. Klatt, Department of Pathology, University of Utah, USA. <http://medstat.med.utah.edu/WebPath/webpath.html>
Medicina Interna Harrison-/Isselbacher. Editorial McGraw - Hill / Interamericana de España S.A 15ta ed. 2001.



Interpretação de artigos científicos/estatístico

Carga Horária: 20 Horas

Ementa

Discutir as atualidades sobre ciência e os métodos de análise.

Bibliografia

BARROS, M.V.G.; REIS, R.S. Análise de dados em atividade física e saúde. Demonstrando a utilização do SPSS. Ed. Midiograf. Londrina – Paraná, 2003.

CLEGG, F. Estatística para todos. Ed. Gradiva. Lisboa – Portugal, 1995.

PESTANA, M.H.; GAGEIRO, J.N. Análise de dados para ciências sociais. A complementaridade do SPSS. 3º edição. Ed. Sílabo. Lisboa – Portugal, 2003.

THOMAS, JR; NELSON, JK; SILVERMAN, SJ. Métodos de pesquisa em atividade física. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

GAYA, ACA (Org.). Ciências do movimento humano: introdução à metodologia da pesquisa. Porto Alegre: Artmed, 2008.

Nutrição aplicada ao esporte

Carga Horária: 20 Horas

Ementa

Discute e aborda a relação da alimentação/suplementação nas diferentes modalidades esportivas para a promoção da saúde e desempenho de atletas e esportistas.

Bibliografia

MAUGHAN, R.; Gleeson, M.; Greenhaff, P. L. Bioquímica do Exercício e do Treinamento. Editora Manole LTDA.. 1º edição. 2000

MAUGHAN, R; Burke, ML. Nutrição Esportiva. Editora Artmed. 1ª edição. 2004

American College of Sports Medicine joint position statement. Nutrition and Athletic Performance. Medicine and Science in Sports and Exercise. 2016

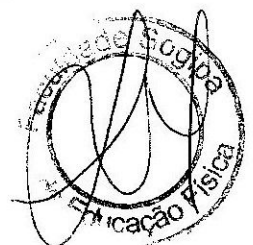
MONDAZZI, L; Arcelli, E. Glycemic Index in Sport Nutrition. Journal of the American College of Nutrition, v.28, n.4, 2009..

Exames Bioquímicos Aplicados a Doença e Esporte

Carga Horária: 20 Horas

Ementa

Promover o conhecimento sobre os principais exames relacionados ao controle bioquímico dos pacientes saudáveis e doentes. Discutir a relação de exercício e nutrição na prática de interação pré e pós exames. Promovendo capacidade interpretativa dos resultados.





FACULDADE SOGIPA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Credenciada pela Portaria Ministerial nº 1.387 de 14/11/2008 Publicado no DOU de 17/11/2008
Mantida pela Fundação SOGIPA de Comunicações – Porto Alegre/RS

EMENTAS DO CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO E NUTRIÇÃO ESPORTIVA.

Acadêmico: Guilherme Borges
Edição do Curso: 3ª
Local: Lajeado

Bioquímica humana e do esporte

Carga Horária: 20 Horas

Ementa

Aspectos bioquímicos voltados para nutrição e educação física que discutam reações químicas celulares em repouso e exercício.

Bibliografia

DEVLIN, Thomas M. Manual de Bioquímica com correlações clínicas. 2.ed. São Paulo: Editora Edgard Blücher Ltda, 2007.

RIEGEL, Romeo Ernesto. Bioquímica nutricional do exercício físico. 1.ed. Editora Unisinos: São Leopoldo, 2005.

MAUGHAN, Ron; GLEESON, Michael; GREENHAFF, Paul. Bioquímica do exercício e do treinamento. São Paulo: Malone, 2000.

VOET, Donald; VOET, Judith G.; PRATT, Charlotte W. Fundamentos de Bioquímica. 2.ed. Porto Alegre: ArtMed, 2008.

CHAMPE, Pamela C.; HARVEY, Richard A. Bioquímica ilustrada. Porto Alegre: ArtMed, 2006.

MARKS, Dawn B.; MARKS, Allan D.; SMITH, Colleen M. Bioquímica Médica Básica: uma abordagem clínica. Porto Alegre: ArtMed, 2007.

Farmacologia do esporte

Carga Horária: 20 Horas

Ementa

Farmacocinética e Farmacodinâmica e noções de relação de importância entre exercício, nutrição e interações farmacológicas. RAM e análise situacional farmacoterapêutica em usuários de medicamentos.

Bibliografia

BRUNTON, Laurence L. (Org). As bases farmacológicas da terapêutica de Goodman & Gilman. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2012. Classificação: 615 G653.

FINKEL, Richard; BABEDDU, Luigi X.; CLARK, Michelle A. (Orgs). Farmacologia Ilustrada. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010. Classificação: 615 F233.10.

SCHENKEL, Eloir Paulo; MENGUE, Sotero Serrate; PETROVICK, Pedro Ros (Orgs). Cuidados com os medicamentos. 4. ed. Porto Alegre: UFRGS, 2004. Classificação: 615.035.3 C966.

RANG, H.P.; DALE, M.M.; RITTER, J.M.; GARDNER, P. Farmacologia. Elsevier, 6ª ed. 2007.

KATZUNG, B.G. Farmacologia Básica e Clínica. Guanabara-Koogan, 10ª ed. 2007.



Fisiologia cardiovascular-respiratória

Carga Horária: 20 Horas

Ementa

Estudo da fisiologia cardiorrespiratória e sua aplicação na educação física em indivíduos saudáveis, bem como na prevenção de saúde ao longo da vida.

Bibliografia

FOSS, Merie L.; KETEYIAN, Steven J. Fox bases fisiológicas do exercício e do esporte. 6. ed. Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan, 2000.

GUYTON, A. C. Tratado de fisiologia médica. 11. ed. Rio de Janeiro, RJ: Elsevier, 2006.

WILMORE, Jack H.; COSTILL, D. L. Fisiologia do esporte e do exercício. 2. ed. São Paulo, SP: Manole, 2001.

ASTRAND, Per-olof et al. Tratado de fisiologia do trabalho: bases fisiológicas do exercício. Porto Alegre, RS: Artmed, 2006.

BERNE, R. M.; LEVY, M.N. Fisiologia. 5. ed. Rio de Janeiro, RJ: Elsevier, 2004.

MCARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. Tradução de Giuseppe Taranto. 5. ed. Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan, 2003.

NEDER, José Alberto; NERY, Luiz Eduardo. Fisiologia clínica do exercício: teoria e prática. São Paulo, SP: Artes Médicas, 2002.

SOUZA JÚNIOR, Tácito Pessoa de. Metabolismo celular e exercício físico: aspectos bioquímicos e nutricionais. 2. ed. São Paulo, SP: Phorte, 2007.

Fisiologia digestória e renal

Carga Horária: 20 Horas

Ementa

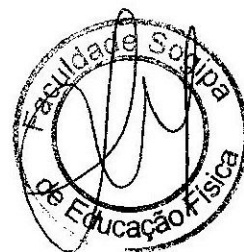
Promover o conhecimento sobre a biota intestinal na prática nutricional e relacionar os benefícios e interações dos exercícios e alimentação na saúde intestinal.

Bibliografia

GUYTON, A.C., HALL, J.E. Tratado de Fisiologia Médica. 12.ed. RJ: Guanabara Koogan, 2011.

AIRES, M.M Fisiologia. E.ed. RJ: Guanabara Koogan, 2008.

BERNE, R. B, LEVY, M. N. Tratado de Fisiologia Humana. 4.ed. RJ: Guanabara Koogan, 2000.



TOROTRA GRABOWSKI Princípios de Anatomia e Fisiologia. 12.ed. RJ: Guanabara Koogan, 2010.

SCOTT K. POWERS, EDWARDS T. HOWLEY Fisiologia do Exercício. Manole, 2000. DOUGLAS, C.R. Fisiologia Aplicada à Nutrição. RJ: Guanabara Koogan, 2006.

Fisiologia músculo-esquelética-tendões e articulações

Carga Horária: 20 Horas

Ementa

A disciplina proporciona conhecimento acerca das estruturas envolvidas na geração do movimento humano, dos processos mecânicos e fisiológicos responsáveis pelo movimento humano, e de fatores intervenientes sobre a funcionalidade do sistema neuromuscular. Além disso, a disciplina estuda as respostas adaptativas do sistema musculoesquelético ao treinamento/reabilitação e uso reduzido (imobilização, envelhecimento e doenças/lesões neuromusculares e esqueléticas).

Bibliografia

GUYTON, A. C. Tratado de fisiologia médica. 11. ed. Rio de Janeiro, RJ: Elsevier, 2006.

HALL, Suzan J. Biomecânica básica. 5. ed. Barueri: Manole, 2009.

HAMILL, J; KNUTZEN, K.M. Bases biomecânicas do movimento humano. 2. ed. São Paulo: Manole, 2012.

WILMORE, Jack H.; COSTILL, D. L. Fisiologia do esporte e do exercício. 2. ed. São Paulo, SP: Manole, 2001.

ASTRAND, P. et al. Tratado de fisiologia do trabalho: bases fisiológicas do exercício. Porto Alegre, RS: Artmed, 2006.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. Tradução de Giuseppe Taranto. 5. ed. Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan, 2003.

NIGG B. M; Herzog W. Biomechanics of the musculo-skeletal system. 3. ed. Wiley, 2007.

Adaptações fisiológicas do exercício físico

Carga Horária: 20 Horas

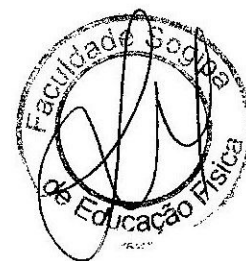
Ementa

Discutir as adaptações do exercício físico e nutrição sobre os diversos sistemas fisiológicos.

Bibliografia

Fisiologia do Exercício - Nutrição, Energia e Desempenho Humano

Katch, Frank I. / Katch, Victor L. / McArdle, William D. Guanabara Koogan (Edição Digital)



Neuroendocrinologia aplicada ao exercício

Carga Horária: 20 Horas

Ementa

Revisar a introdução a fisiologia endócrina e neural – Melatonina – Hormônio do Crescimento – Hormônios da tireóide – hormônios das supra renais – Testosterona – Cortisol – Elementos estimuladores dos hormônios – neurotransmissores. Treinamento e nutrição como moduladores da fisiologia endócrina. Hormônios do apetite.

Bibliografia

Tratado de Fisiologia Médica - Arthur C. Guyton; John E. Hall e Arthur C. Guyton; John E. Hall **Editora: ELSEVIER / MEDICINA NACIONAIS**

Metabolismo energético e tipos de dietas

Carga Horária: 20 Horas

Ementa

Discute e aborda os conceitos básicos dos carboidratos, proteínas e lipídeos, assim como o metabolismo e sua associação com o exercício físico, em diferentes modalidades. O conhecimento da bioenergética destes compostos é de vital importância para a prescrição nutricional.

Bibliografia

MAUGHAN, R.; Gleeson, M.; Greenhaff, P. L. *Bioquímica do Exercício e do Treinamento*. Editora Manole LTDA.. 1º edição. 2000

TIRAPÉGUI, J. *Nutrição, Metabolismo e Suplementação na Atividade Física*. Editora Atheneu. 2ª edição. 2009

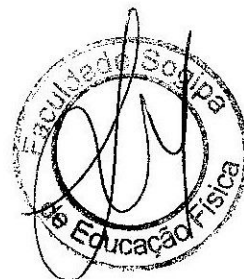
MAUGHAN, R; Burke, ML. *Nutrição Esportiva*. Editora Artmed. 1ª edição. 2004

MCARDLE, W; Katch, F; Katch, V. *Fundamentos de Fisiologia do Exercício*. 2a Ed., Ed. Guanabara Koogan, São Paulo, 2002.

American College of Sports Medicine joint position statement. Nutrition and Athletic Performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2009

MONDAZZI, L; Arcelli, E. Glycemic Index in Sport Nutrition. *Journal of the American College of Nutrition*

DONALDSON, CM; Perry, TL; Rose, MC. Glycemic Index and Endurance Performance. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 2010



Avaliação nutricional aplicada a saúde

Carga Horária: 20 Horas

Ementa

Conhecimento de Alimentação, Nutrição, Saúde e Desenvolvimento Físico. Avaliação nutricional para atletas e atletas: anamnese nutricional; avaliação do comportamento alimentar, de exames bioquímicos e composição corporal. Prescrição nutricional: macro/micro nutrientes para desportistas e atletas de alto rendimento; condições de doenças relacionadas à Nutrição em atletas. Efeitos do exercício físico sobre o sistema imunológico. Composição corporal e desempenho físico. Requerimentos nutricionais para a prática de atividade física. Suplementos nutricionais e atividade física. Planejamento nutricional para pessoas comuns que praticam exercício e para atletas de força e endurance.

Bibliografia

Artigos científicos referentes ao conteúdo programático desta disciplina.
Livro: Avaliação nutricional / Organizado por Lillian Ramos Sampaio. – Salvador: EDUFBA, 2012. 158 p. – Série Sala de aula, ISBN 978-85-232-0975-9

Introdução a pesquisa

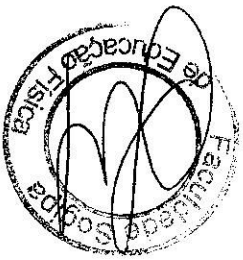
Carga Horária: 20 Horas

Ementa

Discutir os métodos em pesquisa aplicados a ciências do esporte e nutrição.

Bibliografia

Gaya, A. e Colaboradores. Ciências do Movimento Humano: introdução à metodologia da pesquisa. Porto Alegre: Artmed, 2008.
Thomas, J.R., Nelson, J.K. Métodos de pesquisa em atividade física. Porto Alegre: Artmed, 2002.
Pereira, M.G. Epidemiologia. Teoria e Prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.
Jekel, J.F., Elmore, J.G., Katz, D.L. Epidemiologia, Bioestatística e Medicina Preventiva. Porto Alegre: Artmed, 1999.



Avaliação antropométrica

Carga Horária: 20 Horas

Ementa

Introdução a antropometria - Índices antropométricos (IMC, ICQ, PC) e seus erros de aplicação.

Análise da composição corporal - Diferença entre gordura corporal e tecido adiposo, métodos de análise da composição corporal.

Equações para composição corporal - 2 componentes e 5 componentes de compartimento das massas.

Predição da Massa Muscular.

A validação, aplicação e resultados científicos encontrados com os diferentes equipamentos de bioimpedância.

Antropometria em crianças - métodos para composição corporal aplicados em pediatria - Maturação sexual e esporte.

Equipamentos antropométricos - Diferença entre plicômetros, regras de construção e calibração.

Pontos anatômicos - técnica de marcação e medida de dobras cutâneas, perímetros e diâmetros corporais.

Bibliografia

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015000501639

<http://www.rubio.com.br/livro-antropometria-aplicada-a-saude-e-ao-desempenho-esportivo-uma-abordagem-a-partir-da-metodologia-isak-9788564956711-lo7087.html>

Estratégias nutricionais aplicada ao desempenho e emagrecimento

Carga Horária: 20 Horas

Ementa

Discute e aborda a relação da alimentação/suplementação para o alto desempenho e objetivos estéticos, como hipertrofia muscular e emagrecimento

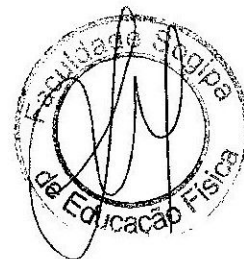
Bibliografia

MAUGHAN, R.; Gleeson, M.; Greenhaff, P. L. Bioquímica do Exercício e do Treinamento. Editora Manole LTDA.. 1º edição. 2000

MAUGHAN, R; Burke, ML. Nutrição Esportiva. Editora Artmed. 1ª edição. 2004

American College of Sports Medicine joint position statement. Nutrition and Athletic Performance. Medicine and Science in Sports and Exercise. 2016

Mondazzi, L; Arcelli, E. Glycemic Index in Sport Nutrition. Journal of the American College of Nutrition, v.28, n.4, 2009..



Recursos ergogênicos nutricionais usados no esporte

Carga Horária: 20 Horas

Ementa

A disciplina aborda tópicos relacionados a recursos ergogênicos, sua aplicação, mecanismos de ação e efetividade. Serão discutidos com maior ênfase os recursos ergogênicos nutricionais, focando a discussão em parâmetros bioquímicos.

Bibliografia

Sport and Exercise Nutrition (eds S. A. Lanham-New, S. J. Stear, S. M. Shirreffs and A. L. Collins), Wiley-Blackwell, Oxford, UK

Bioquímica Médica Básica de Marks - Uma Abordagem Clínica. Colleen SMITH, Michael Lieberman, Allan D. Marks. 3ª Edição. Editora Artmed.

THOMAS DT, Erdman KA, Burke LM. American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. Med Sci Sports Exerc. 2016 Mar;48(3):543-68.

Treinamento de força/potência

Carga Horária: 20 Horas

Ementa

Princípios do treinamento de força e métodos para hipertrofia.

Adaptações ao treinamento de força.

Treinamento de força aplicado a idosos – crianças – mulheres.

Apresentar as técnicas de treinamento de força mais eficientes e montagem de treinamento para diferentes populações.

Bibliografia

DANTAS, E.H.M. A Prática da Preparação Física. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

GHORAYEB, N.; Barros, T. O Exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos. São Paulo: Atheneu, 1999 (1 volume).

HOWLEY, E.T.; Franks, B.D. Manual do instrutor de condicionamento físico para a saúde. 3 ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.

NIEMAN, D.C. Exercício e Saúde. São Paulo: Manole, 1999.

Sharkey, B.I. Condicionamento físico e saúde. Porto Alegre: Artrud, 1998.

Weineck, J. Biologia do Esporte. São Paulo: Manole, 2000.



Treinamento aeróbio e resistência

Carga Horária: 20 Horas

Ementa

Métodos e princípios do treinamento aeróbio.
Métodos contínuos e intervalados.
Apresentar os diferentes testes e métodos para aumento do desempenho esportivo.

Bibliografia

American College of Sports Medicine. Programa de condicionamento físico do ACSM. São Paulo: Manole, 1999.

American College of Sports Medicine. A Quantidade e a qualidade de exercícios recomendados para o desenvolvimento e manutenção da aptidão física em adultos saudáveis, 1998.

BROOKS, D.S. Treinamento Personalizado. Ed. Phorte, 1998.

DANTAS, E.H.M. Flexibilidade, Alongamento e Flexionamento. Rio de Janeiro: Shape, 1999.

HOLLMANN, W.; Hettinger, T. Medicina do Esporte. São Paulo: Manole, 1993.

Populações Especiais: Obesidade-Diabetes-Hipertensão-Cardiopatias nutricionais para o emagrecimento e desempenho

Carga Horária: 20 Horas

Ementa

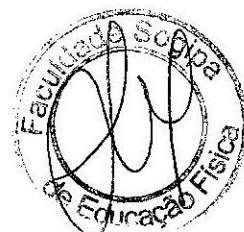
Relacionar a etiologia dessas doenças com a capacidade de prevenir e tratar por meio do exercício e dieta.
Insuficiências cardíacas – Fisiopatologia do diabetes – hipertensão e obesidade.

Bibliografia

Patologia Humana Robbins S., KUMAR V. Y Cotran R. S. Editorial Ediciones Harcourt S.A. 7ma ed. 2003

Anatomia Patológica, LOWE J. Stevens A. Editorial Ediciones Harcourt S. A 2da ed. 2001 Pathology, Rubin & Farber Editorial Lippincott 3ra Edición 1999

Atlas de Anatomia Patológica (on line) Edward C. Klatt, Department of Pathology, University of Utah, USA. <http://medstat.med.utah.edu/WebPath/webpath.html>
Medicina Interna Harrison-/Isselbacher. Editorial McGraw - Hill / Interamericana de España S.A 15ta ed. 2001.



Fisiopatologia médica: Una introducción a la medicina clínica. McPhee S.J. Editorial Manuel Moderno. 4ta ed. 2003

Medicina Interna. Farreras - Rozman, Editorial Ediciones Harcourt S. A, 15ta ed. 2004

Cecil. Tratado de Medicina Interna. Goldman L. y Bennet J.C. Editorial Interamericana. 21ra ed. 2002

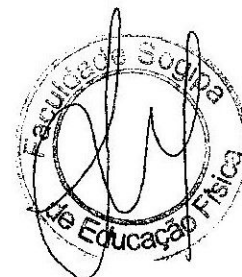
Fisiopatologia. Smith -Thier. Editorial Médica Panamericana. 2da ed, 9na reimp.1999.

Seminário em Saúde e Debates Esportivos

Carga Horária: 20 Horas

Ementa

Apresentações de artigos científicos pelos alunos para desenvolver a característica crítica na área do esporte e saúde



Bibliografia

CALIXTO-LIMA, Larissa. REIS, Nelzir Trindade. Interpretação de exames laboratoriais aplicados à Nutrição Clínica. Rio de Janeiro: Rubio, 2012.

COSTA, Maria José de Carvalho. Interpretação de Exames Bioquímicos. 1.ed. Rio de Janeiro: Atheneu: 2008.

DUARTE, Antônio Cláudio Goulart. Avaliação Nutricional – aspectos clínicos e laboratoriais. São Paulo: Atheneu, 2007.

TIRAPÉGUI, Júlio; RIBEIRO, Sandra Maria Lima. Avaliação Nutricional: teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009.

McARDLE, D. William; KATCH, I. Frank; KATCH, L. Victor. Fisiologia do Exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 6.ed. Guanabara Koogan, 2008.

DUARTE, Ace; CASTELLANI, F.R. Semiologia nutricional. Axcel Books, 2002.

FISBERG, R.M.; SLATER, B.; MARIA, D. Inquéritos alimentares: métodos e bases científicas. São Paulo: Manole, 2005.

PORTO, Arnaldo Lemos. Semiologia Médica. 6.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009.

ROSA, Glorimar. Avaliação Nutricional do Paciente Hospitalizado. 1.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009.

VITOLO, Márcia Regina. Nutrição na Gestação à Adolescência. São Paulo: Rubio, 2008.

WOLINSKY, Ira; HICKSON Jr., James F. Nutrição no exercício e no esporte. 2.ed. Editora Roca Ltda: São Paulo, 2002.

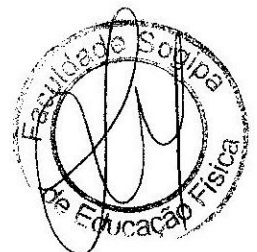
DOUGLAS, Carlos Roberto. Tratado de Fisiologia Aplicada à Nutrição. São Paulo: Robe Editorial, 2002.

MAUGHAN, Ron; GLEESON, Michael; GREENHAFF, Paul. Bioquímica do exercício e do treinamento. São Paulo: Malone, 2000.

RIEGEL, Romeo Ernesto. Bioquímica nutricional do exercício físico. 1.ed. Editora Unisinos: São Leopoldo, 2005.

ROSENBLOOM, Christine A. Sports Nutrition: a guide for the professional working with active people. The American Dietetic Association, Chicago, Illinois, 2000.

WILLIAMS, H.M. Nutrição para a saúde, condicionamento físico e desempenho esportivo. 5.ed. Editora Manole Ltda: São Paulo, 2002.



Avaliação antropométrica

Carga Horária: 20 Horas

Ementa

Introdução a antropometria - Índices antropométricos (IMC, ICQ, PC) e seus erros de aplicação.

Análise da composição corporal - Diferença entre gordura corporal e tecido adiposo, métodos de análise da composição corporal.

Equações para composição corporal - 2 componentes e 5 componentes de compartimento das massas.

Predição da Massa Muscular.

A validação, aplicação e resultados científicos encontrados com os diferentes equipamentos de bioimpedância.

Antropometria em crianças - métodos para composição corporal aplicados em pediatria - Maturação sexual e esporte.

Equipamentos antropométricos - Diferença entre plicômetros, regras de construção e calibração.

Pontos anatômicos - técnica de marcação e medida de dobras cutâneas, perímetros e diâmetros corporais.

Bibliografia

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015000501639

<http://www.rubio.com.br/livro-antropometria-aplicada-a-saude-e-ao-desempenho-esportivo-uma-abordagem-a-partir-da-metodologia-isak-9788564956711-lo7087.html>

Estratégias nutricionais aplicada ao desempenho e emagrecimento

Carga Horária: 20 Horas

Ementa

Discute e aborda a relação da alimentação/suplementação para o alto desempenho e objetivos estéticos, como hipertrofia muscular e emagrecimento

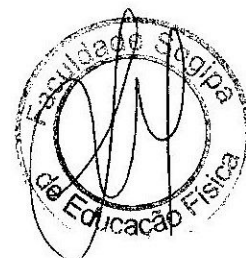
Bibliografia

MAUGHAN, R.; Gleeson, M.; Greenhaff, P. L. Bioquímica do Exercício e do Treinamento. Editora Manole LTDA.. 1ª edição. 2000

MAUGHAN, R; Burke, ML. Nutrição Esportiva. Editora Artmed. 1ª edição. 2004

American College of Sports Medicine joint position statement. Nutrition and Athletic Performance. Medicine and Science in Sports and Exercise. 2016

Mondazzi, L; Arcelli, E. Glycemic Index in Sport Nutrition. Journal of the American College of Nutrition, v.28, n.4, 2009..



Avaliação nutricional aplicada a saúde

Carga Horária: 20 Horas

Ementa

Conhecimento de Alimentação, Nutrição, Saúde e Desenvolvimento Físico. Avaliação nutricional para desportistas e atleta: anamnese nutricional: avaliação do comportamento alimentar, de exames bioquímicos e composição corporal. Prescrição nutricional: macro/micro nutrientes para desportistas e atletas de alto rendimento; condições de doenças relacionadas à Nutrição em atletas. Efeitos do exercício físico sobre o sistema imunológico. Composição corporal e desempenho físico. Requerimentos nutricionais para a prática de atividade física. Suplementos nutricionais e atividade física. Planejamento nutricional para pessoas comuns que praticam exercício e para atletas de força e endurance.

Bibliografia

Artigos científicos referentes ao conteúdo programático desta disciplina.
Livro: Avaliação nutricional / Organizado por Lillian Ramos Sampaio. – Salvador: EDUFBA, 2012. 158 p. – Série Sala de aula, ISBN 978-85-232-0975-9

Introdução a pesquisa

Carga Horária: 20 Horas

Ementa

Discutir os métodos em pesquisa aplicados a ciências do esporte e nutrição.

Bibliografia

Gaya, A. e Colaboradores. Ciências do Movimento Humano: introdução à metodologia da pesquisa. Porto Alegre: Artmed, 2008.

Thomas, J.R., Nelson, J.K. Métodos de pesquisa em atividade física. Porto Alegre: Artmed, 2002.

Pereira, M.G. Epidemiologia. Teoria e Prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

Jekel, J.F., Elmore, J.G., Katz, D.L. Epidemiologia, Bioestatística e Medicina Preventiva. Porto Alegre: Artmed, 1999.

