



UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

DELIBERAÇÃO Nº 026/05

Cria a disciplina Tópicos em Nutrição e Atividade Física como eletiva restrita para o Curso de Graduação em Nutrição

O CONSELHO SUPERIOR DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO, no uso da competência que lhe atribui o artigo 11, parágrafo único do Estatuto, com base no Processo n.º 4172/UERJ/2005, aprovou e eu promulgo a seguinte Deliberação:

Art. 1º - Fica criada a disciplina TÓPICOS EM NUTRIÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA, como Eletiva Restrita para o curso de graduação em Nutrição, com 2 (dois) créditos e 45 (quarenta e cinco) horas, distribuídas em 15 (quinze) horas de aulas teóricas e 30 (trinta) horas de aulas práticas.

Art. 2º - A disciplina mencionada no Art 1º passará a compor o quadro das disciplinas do Departamento de Nutrição Básica e Experimental, do Instituto de Nutrição.

Art. 3º - A ementa da disciplina constitui o anexo a esta Deliberação.

Art. 4º - A presente Deliberação entra em vigor nesta data, revogadas as disposições em contrário.

UERJ, em 09 de novembro de 2005.

NIVAL NUNES DE ALMEIDA
REITOR



UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

(Continuação da Deliberação nº 026/2005)

ANEXO

	EMENTA DA DISCIPLINA	1) ANO	2) SEM.
		2005	1

3) UNIDADE: Instituto de Nutrição		4) DEPARTAMENTO Nutrição Básica e Experimental		
5) CÓDIGO	6) NOME DA DISCIPLINA Tópicos em Nutrição e Atividade Física	() obrigatória eletiva () universal () definida (x) restrita	7) CH 45	8) CRÉD 2
9) CURSO(S) Nutrição	10) DISTRIBUIÇÃO DE CARGA HORÁRIA			
	TIPO DE AULA	SEMANAL	SEMESTRAL	
	TEÓRICA	1	15	
	PRÁTICA	2	30	
	LABORATÓRIO			
ESTÁGIO				
TOTAL	3	45		
11) PRÉ-REQUISITO (A): Fisiologia II			12) CÓDIGO IBRAG 03-03487	
11) PRÉ-REQUISITO (B): Bioquímica II			12) CÓDIGO IBRAG 05-00430	
11) CO-REQUISITO: Nutrição e Dietética			12) CÓDIGO NUT 01-01427	

13) OBJETIVOS
Identificar conceitos importantes para a prescrição de dietas para indivíduos praticantes de atividade física e atletas. Reconhecer a importância da orientação dietética para o bom desempenho físico e garantia de saúde.
14) EMENTA
Princípios das alterações fisiológicas e bioquímicas causadas pela atividade física em diferentes níveis. Avaliação da composição corporal. Principais indicadores bioquímicos para avaliação do estado nutricional de praticantes de atividade física e atletas. Orientação dietética.
15) BIBLIOGRAFIA
- Clarkson, P.M., Thompson, H.S. <i>Antioxidants: what roles do play in physical activity and health?</i> Am. J. Clin. Nutr. 72:637S-646S, 2000. - Guedes, D. P.. <i>Composição Corporal - princípios, técnicas e aplicações</i> 2ª ed. Londrina: APEF, 1994.



UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

(Continuação da Deliberação nº 026/2005)

- Guedes, D. P.; Guedes, J. E. R. P.. *Crescimento, composição corporal e desempenho motor de crianças e adolescentes*. São Paulo: CLR Balieiro, 1997.
- Heyward, V. H. *Advanced Fitness Assessment Exercise Prescription*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 1997.
- Koury JC, Donangelo C M. Zinco, estresse oxidativo e atividade física. *Revista de Nutrição*. vol. 16 (4), 433-442, 2003
- Koury J C, Oliveira Jr, AV, Portella E S, Oliveira C F, Lopes G C and Donangelo C M. Zinc and cooper biochemical indices of antioxidant status in elite athletes of different modalities. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. vol 14 (3), 358-372, 2004.
- Norton, Kevin; OLDS, Tim (ed.). *Antropometrica*. Rosario-Argentina: Biosystem, 2000.
- Pollock, M.L.- Wilmore J.H - *Exercícios na saúde e na doença* -2^a ed.. Rio de Janeiro: Medsi,1993
- Pompeu, F. A. M. S. *Manual de Cineantropometria*. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.
- *Present Knowledge in Nutrition*, Barbara A. Bowman and Robert M. Russel (Ed), Whashington DC, IL: ILSI. 2001.
- Rádak, Z. In *Free radicals in exercise and aging*. Zsolt Rádak (Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics, 2000. - Devlin, TM. In *Manual de bioquímica com correlações clínicas*. São Paulo, IL: Edgard Blücher, 1998.
- Shills, ME; Olson JA; Shike M and Ross AC. In *Tratado de nutrição moderna na saúde e na doença*. Rio de Janeiro, IL: Manole, 2003.

16) PROFESSOR PROPONENTE		17) CHEFE DO DEPT°		18) DIRETOR	
DATA	ASSINATURA/MAT.	DATA	RUBRICA	DATA	RUBRICA