



PROGRAMA DE DISCIPLINA

Escola de Arbitragem da FERJ - EAFERJ

Curso de Formação de Árbitros de Futebol

DISCIPLINA

Código

Nome

NUTAF

NUTRIÇÃO APLICADA À ARBITRAGEM DE FUTEBOL

Carga Horária

10 h/a

Período

1º semestre de cada ano

EMENTA:

A disciplina apresenta conteúdos relacionados a nutrição no esporte com uma abordagem clara e direta, facilitando a compreensão das ações nutricionais na prática esportiva.

OBJETIVOS:

1. Apresentar os conceitos e objetivos da nutrição esportiva;
2. Conhecer os grupos alimentares e a sua influência no desempenho físico;
3. Aplicar as orientações nutricionais para alcançar a melhor performance;
4. Abordar a importância das recomendações nutricionais para saúde.

AVALIAÇÃO:

Aplicação de uma prova escrita ou trabalho, através do conteúdo desenvolvido na sala de aula, respeitando o calendário da EAFERJ.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

1) Apresentar os conceitos e objetivos da nutrição esportiva

- Conceitos da nutrição esportiva
- Objetivos da nutrição esportiva
- Avaliação nutricional
- Roda de alimentos
- Plano alimentar



2) Conhecer os grupos alimentares e a sua influência no desempenho físico

- Macronutrientes: carboidratos, proteínas e gorduras ou lipídios
- Micronutrientes : vitaminas e minerais
- Componentes Nutricionais
- Grupos Alimentares
- Pirâmide de Alimentos Adaptada à População Desportiva

3) Aplicar as orientações nutricionais para alcançar a melhor performance

- Planejamento Nutricional
- Recomendações Nutricionais dos Macronutrientes
- Conteúdo Energético
- Orientações Nutricionais: antes / durante / após
- Suplementação
- Hidratação
- Perigos do Álcool

4) Abordar a importância das recomendações nutricionais para saúde

- Rótulos de Alimentos
- Preparações Culinárias
- Riscos Alimentares
- Contaminação Alimentar

BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

Biesek, Simone, Alves, Letícia A.. Estratégias de Nutrição e suplementação no esporte. Editora Manole, 2015.

Tirapegui, Julio & Ribeiro, Sandra M.L.. Avaliação Nutricional teoria e prática. Editora Guanabara Koogan, 2013.

Dunford, Marie.. Fundamentos de Nutrição no esporte e no exercício. Editora Manole, 2012.

Krause & Mahan. Alimentos, nutrição e dietoterapia. Editora Roca, 2005.

Cuppari, Lilian. Guia de Nutrição: Nutrição clínica no adulto. Editora Manole, 2005.

Mcardle, William.. Fisiologia do exercício: Energia, nutrição e desempenho humano. Editora Guanabara Koogan, 2003.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:

[www.gov.br/saude/guia alimentar para a população brasileira](http://www.gov.br/saude/guia%20alimentar%20para%20a%20popula%C3%A7%C3%A3o%20brasileira)

www.gov.br/anvisa/rotulosdealimentos