



## 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:

1. Abordagem de informações sobre nutrição e saúde;
2. A ação nutricional dos alimentos para um bom desempenho físico;
3. Orientações nutricionais – alimentos;
4. Recomendações nutricionais importantes.

### OBJETIVOS:

Compartilhar conhecimentos nutricionais na promoção da saúde esportiva, a partir de uma alimentação balanceada e nutritiva, compreendendo os caminhos facilitadores desse processo nutricional.

### AVALIAÇÃO:

Aplicação de uma prova escrita, apresentando o conteúdo desenvolvido na sala de aula, respeitando o calendário da EAFERJ.

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

#### I – Nutrição na Promoção da Saúde

- Alimentação equilibrada
- Plano alimentar
- Pirâmide alimentar
- Avaliação nutricional

#### II – Nutrição no Esporte

- Energia
- Sistemas energéticos
- Equilíbrio energético

### **III – Nutrientes – Orientações Nutricionais**

- Carboidratos
- Proteínas
- Gorduras
- Vitaminas
- Minerais
- Fibras alimentares

### **IV – Recomendações Nutricionais**

- Suplementação
- Hidratação
- Perigos do álcool
- Comportamentos alimentares
- Riscos alimentares
- Contaminação alimentar

#### **BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

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:**

Alvarenga, Marli & Philippi, Sonia T.. Transtornos alimentares: Uma visão nutricional. Editora Manole, 2004.

[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)