

FASUL EDUCACIONAL **(Fasul Educacional EaD)**

PÓS-GRADUAÇÃO

NUTRIÇÃO ESPORTIVA

EMENTÁRIO

NUTRIÇÃO ESPORTIVA

DISCIPLINA: PRINCÍPIOS E FUNDAMENTOS DA NUTRIÇÃO
EMENTA
Conceitos de Alimentação Saudável; Nutrição e Ciclos de Vida; Distúrbios Nutricionais Frequentes na População Adulta.
BIBLIOGRAFIA
• BISSON, Marcelo P. Farmácia Clínica e Atenção Farmacêutica. São Paulo: Medfarma, 2003.cap. 2, p70 - 110. • BRINCKS LF. Judicious use medication in children. J pediatr (Rio) 2003; 79 :107- 114. • COHEN, M. Epidemiology of drug resistance: implications for a post- antimicrobial era. Science,[S.], v.257, p.1050-1055,1992.

DISCIPLINA: NUTRIÇÃO E EXERCÍCIO
EMENTA
Este curso explora a relação entre nutrição e desempenho físico, abordando o papel dos macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras) no exercício, estratégias de hidratação e suplementação para otimização da performance. Serão discutidos os efeitos da alimentação no pré, intra e pós-treino, visando a recuperação muscular, aumento de energia e prevenção de lesões. Além disso, o curso inclui estudos de caso e protocolos para diferentes modalidades esportivas.
BIBLIOGRAFIA
• BALONE G. J. Anorexia Nervosa (2003). • CERASOLI, Julianne. Casal perfeito: carboidratos + proteínas. Revista SuperAção, editora Multiesportes, n. 43. Abril/2010. • SHIMADA, Daniela. Hidratação no espor-te e no futebol. 2010.

DISCIPLINA: ASPECTOS MACRO E MICRONUTRICIONAIS NOS DESPORTOS
EMENTA
Aspectos Macro e Micronutricionais; Fisiologia da Nutrição e Bioquímica; Noções Básicas de Nutrição Desportiva; Conceitos de Alimentação Saudável.
BIBLIOGRAFIA
• BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Caderno de Atenção Básica – Obesidade. Brasília, 2006. • BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Cadernos de Atenção Básica - Prevenção clínica de doença cardiovascular, cerebrovascular e renal crônica. Brasília, 2006. • BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Cadernos de Atenção Básica – Diabetes Mellitus. Brasília, 2006.

DISCIPLINA: NUTRIÇÃO E DIETÉTICA
EMENTA
Fisiologia da Nutrição e Bioquímica; Terapia Nutricional Aplicada em Saúde e Doença; Acompanhamento Nutricional; Segurança Alimentar e Controle de Qualidade.
BIBLIOGRAFIA
• BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Cadernos de Atenção Básica – Hipertensão Arterial Sistêmica. Brasília, 2006.

- CUPPARI, L. Guia de nutrição: nutrição clínica no adulto. 3. ed. Barueri: Manole, 2005.
- NUNES, M. A.; APPOLINARIO, J. C.; ABUCHAIN, A. L. A.; COUTINHO, W. Transtornos alimentares e obesidade. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

DISCIPLINA:
SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL E FITOTERÁPICA
EMENTA
Suplementação Nutricional e Exercícios; Nutrição Esportiva; Análise das bases bioquímicas e fisiológicas da suplementação nutricional e fitoterápica aplicada ao exercício físico; estudo do papel ergogênico de macronutrientes, micronutrientes e compostos bioativos na otimização do desempenho e recuperação orgânica; investigação de protocolos de hidratação e estratégias suplementares específicas para as fases pré, intra e pós-treino; exame das evidências científicas e aplicabilidade clínica de extratos vegetais na promoção da saúde e potencialização de resultados metabólicos em atletas e entusiastas de atividades físicas.
BIBLIOGRAFIA
• ALVES, L. A. Recursos ergogênicos nutricionais. In: BIESEK, S.; ALVES, L. A.; GUERRA, I. Estratégias de nutrição e suplementação no esporte. Barueri/SP: Manole, 2005. p. 283- 318. ANTUNES, A. C. Perfil profissional de instrutores de academias de ginástica e musculação. Revista Digital, Buenos Aires, ano 9, n. 60, Mai. 2003. • ARAÚJO, A. C. M.; SOARES, Y. N. G. Perfil de utilização de repositores protéicos nas academias de Belém/PA. Rev. Nutr., Campinas, v. 12, n. 1, p. 5-19, Jan./abr.1999. ARAÚJO, L. R.; ANDREOLO, J.; SILVA, M. S. Utilização de suplemento alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiânia-GO. Rev. Bras. Ciênc. e Mov., Goiânia, v. 10, n. 3, p. 13-18, Jul. 2002. BACURAU, R. F. Nutrição e suplementação esportiva. Guarulhos, SP: Phorte Editora, 2001. 294 p. • BAPTISTA, C. A. et al. Drogas lícitas e ilícitas nas academias e no esporte. Rev Soc Cardiol Estado de São Paulo, São Paulo, v. 15, n. 3, p. 231-241, 2005.

DISCIPLINA:
IMUNOLOGIA E MICROBIOLOGIA
EMENTA
Bactérias; Fungos; Vírus; Análise dos determinantes do processo saúde-doença e da interação patógeno-hospedeiro sob a perspectiva da homeostase biológica; estudo da ecologia da microbiota humana, distinguindo colônias residentes de transitórias e sua influência no metabolismo e sistema nervoso; investigação dos mecanismos de patogênese, agressão tecidual e resposta imunológica frente a agentes virais, bacterianos, fúngicos e parasitários; discussão de estratégias de controle epidemiológico, diagnóstico precoce e manejo da morbimortalidade no contexto da saúde integral.
BIBLIOGRAFIA
• Abul K. Abbas, Andrew H. Lichtman, Shiv Pillai. Imunologia Básica – Funções e Distúrbios do Sistema Imune, 5ª Edição, 2017 Elsevier Editor. • BRASIL, Ministério da Saúde. Diagnóstico do HIV. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de DST, AIDS e Hepatites Virais. Universidade Federal de Santa Catarina. Disponível em: https://telelab.aids.gov.br/moodle/pluginfile.php/22163/mod_resource/content/2/HIV%20-%20Manual%20Aula%201_SEM.pdf

DISCIPLINA:
TERAPIA NUTRICIONAL: ALIMENTOS FUNCIONAIS APLICADOS À ESTÉTICA
EMENTA

Terapia Nutricional e Estética e Dietas especiais; Análise da terapia nutricional aplicada à estética como estratégia de promoção do bem-estar e da saúde tegumentar; estudo da fisiologia da nutrição e sua correlação direta com a manutenção de fâneros e vitalidade dérmica; investigação de dietas especiais e necessidades nutricionais individualizadas baseadas em variáveis antropométricas e fisiológicas; exame da biodisponibilidade de macronutrientes, micronutrientes e hidratação como pilares para a otimização de protocolos estéticos e homeostase orgânica.

BIBLIOGRAFIA

- PASCHOAL, V.; NAVES, A.; FONSECA, A.B.B.L. Nutrição Clínica Funcional: Dos princípios à prática clínica. VP Editora, 2008.
- ANDRADE, S. S. Saúde e beleza do corpo feminino: algumas representações no Brasil do século XX. Movimento, Porto Alegre, v. 9, n.1, p. 119 -143, 2003.
- ASTRUP, A.; GEIKER, N. R. W. Efficacy of higher protein diets for long-term weight control. How to assess the quality of randomized controlled trials? Nutrition Metabolism Cardiovascular Disease, v. 24, n. 3, p. 220-223, 2014.

DISCIPLINA:
FISIOLOGIA HUMANA

EMENTA

Estrutura do Corpo Humano; Principais Conceitos da Fisiologia Humana; Análise dos níveis de organização biológica e dos mecanismos de integração dos sistemas orgânicos; estudo da homeostase como princípio regulador do equilíbrio dinâmico e da estabilidade do meio interno frente a variações ambientais; exame fisiológico dos sistemas circulatório, excretor, digestório e nervoso, compreendendo suas funções metabólicas, transporte de nutrientes e coordenação por impulsos nervosos; investigação das reações bioquímicas orquestradas que sustentam a viabilidade do organismo humano.

BIBLIOGRAFIA

- BRITO, Ivana. HADDAD, Hamilton. A formulação do conceito de homeostase Departamento de Fisiologia, Instituto de Biociências, Universidade de São Paulo.2017. Disponível em: https://www.abfhib.org/FHB/FHB-12-1/FHB-12-01-06-Ivana-Brito_Hamilton-Haddad.pdf
- CÂMARA, Micheline. Anatomia e Fisiologia Humana. 2014. Retirado em: https://www.ifcursos.com.br/sistema/admin/arquivos/20-13-18-m0dul0_anat0mia_e_fisi0l0gia.pdf.
- DOS SANTOS, Márcio Roberto Viana; JÚNIOR, Lucindo José Quintans. Fisiologia do sistema cardiovascular.

DISCIPLINA:
BASES LEGAIS E AÇÕES DE VIGILÂNCIA SOBRE ALIMENTOS

EMENTA

Novos Alimentos e a Saúde; Alegações de Propriedade funcional e de Saúde; Outras situações que necessitam de avaliação de segurança; Comprovação da Segurança de Alimentos; Estudos de toxicidade subcrônica; Estudos em humanos; Evidências sobre histórico de uso; Determinação do valor de segurança.

BIBLIOGRAFIA

- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução n. 22, de 15 de março de 2000. Dispõe sobre os Procedimentos Básicos de Registro e Dispensa da Obrigatoriedade de Registro de Produtos Importados Pertinentes à Área de Alimentos. Diário Oficial da União, Poder Executivo, de 16 de março de 2000.
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução n. 23, de 15 de março de 2000. Dispõe sobre o Manual de Procedimentos Básicos para Registro e Dispensa da

Obrigatoriedade de Registro de Produtos Pertinentes à Área de Alimentos. Diário Oficial da União, Poder Executivo, de 16 de março de 2000.

- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC n. 27, de 6 de agosto de 2010. Dispõe sobre as categorias de alimentos e embalagens isentos e com obrigatoriedade de registro sanitário. Diário Oficial da União, Poder Executivo, de agosto de 2010.

DISCIPLINA:
FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO
EMENTA
Índices e Conceitos Relacionados à Fisiologia do Exercício; Treinamento em Musculação; Treinamento da Força Muscular.
BIBLIOGRAFIA
• ADAMS, John Crawford; HAMBLIN, David L. Manual de Ortopedia. 11 ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994. • DANTAS, Esté H.M. A prática da educação física. 5 ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003. • GUEDES, D. P. Jr. Musculação: estética e saúde feminina. São Paulo, Phorte, 2003.

DISCIPLINA:
METABOLISMO HORMONAL
EMENTA
Metabolismo, mecanismo de ação dos hormônios e regulação hormonal e o aparelho reprodutor feminino.
BIBLIOGRAFIA
• BERNE, R.M.; LEVY, M.N. Fisiologia. 3.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1996 • GUYTON, A.C.; HALL, J.E. Tratado de fisiologia médica. 9.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1997. • TAKADA, A.F. A. J, Miriam. O Tecido Adiposo Como Centro Regulador do Metabolismo. researchgate, 2006. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Miriam-Fonseca-Alaniz/publication/7016716_The_adipose_tissue_as_a_regulatory_center_of_metabolism/links/55145d360cf283ee08356475/The-adipose-tissue-as-a-regulatory-center-of-metabolism.pdf

DISCIPLINA:
GESTÃO DE ALIMENTOS E BEBIDAS
EMENTA
Dinâmica e Tendências do Setor de A&B; Organização de Unidades Produtoras de Refeições; Controle Higiênico-Sanitário e Legislação Aplicada; Custos Operacionais e Engenharia de Cardápio.
BIBLIOGRAFIA
• BRASIL. Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o Programa Nacional de Alimentação Escolar e dá outras providências. Diário Oficial da União, 2009. • FERREIRA, Carla L. Gestão de alimentos e bebidas: conceitos e estratégias. São Paulo: Atlas, 2018. • MARTINS, José P. Gestão de operações no setor de alimentação e bebidas. 2. ed. São Paulo: Pearson, 2020.