

Unidade Curricular	Nutrição e Exercício	Área Científica	Ciências da Saúde
Mestrado em	Exercício e Saúde	Escola	Escola Superior de Educação de Bragança
Ano Letivo	2019/2020	Ano Curricular	1
Tipo	Semestral	Semestre	1
Horas totais de trabalho	162	Horas de Contacto	T 10 TP 10 PL 10 TC - S 10 E - OT 5 O -
Nível	2-1	Créditos ECTS	6.0
Código	6125-520-1104-00-19		

T - Ensino Teórico; TP - Teórico Prático; PL - Prático e Laboratorial; TC - Trabalho de Campo; S - Seminário; E - Estágio; OT - Orientação Tutoria; O - Outra

Nome(s) do(s) docente(s) Carla Vanessa Dias Sarmento Correia, José Augusto Afonso Braga

Resultados da aprendizagem e competências

No fim da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:

1. Compreender a importância da alimentação no estado de saúde das populações e sua relação com o exercício físico;
2. Determinar as necessidades nutricionais específicas de diferentes indivíduos por grupos etários e por tipologias de exercício;
3. Avaliar a ingestão alimentar das populações por diferentes metodologias;
4. Promover hábitos alimentares saudáveis e adequar a ingestão alimentar às necessidades nutricionais de cada indivíduo;
5. Recorrer à nutrição para otimização do desempenho físico e promoção de saúde;
6. Aplicar noções de nutrição em interação com a prática de exercício físico na prevenção e controlo de patologias específicas.

Pré-requisitos

Não aplicável

Conteúdo da unidade curricular

Introdução. Metodologias de avaliação do consumo alimentar. Fatores que afetam as necessidades nutricionais. Nutrição e exercício ao longo do ciclo de vida. Nutrição e exercício em patologias específicas. Exercício físico, nutrição e stresse oxidativo e sistema imune. Mitos relacionados com nutrição e exercício.

Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Introdução
 - Macronutrientes: hidratos de carbono, lípidos e proteínas
 - Micronutrientes: vitaminas e minerais
 - Fibras dietéticas
 - Fluidos e eletrólitos
 - Antioxidantes, fitoquímicos e nutraceuticos
2. Metodologias de avaliação do consumo alimentar
 - História alimentar
 - "Recordatório das 24h"
 - Diário alimentar
 - Questionário de frequência de consumo alimentar
3. Fatores que afetam as necessidades nutricionais
 - Género e Idade
 - Tamanho e Composição corporal
 - Influências genéticas
 - Fatores hormonais
 - Estado psicológico
 - Estado fisio-patológico
 - Fatores farmacológicos
 - Atividade física
 - Condições ambientais: Altitude, Calor/Frio, Humidade
4. Nutrição e exercício ao longo do ciclo de vida
 - Crianças
 - Adolescentes
 - Adultos (inclui mulheres: gravidez, amamentação e menopausa)
 - Idosos
5. Nutrição e exercício em patologias específicas
 - Distúrbios do comportamento alimentar
 - Obesidade
 - Diabetes mellitus
6. Exercício físico, nutrição e stresse oxidativo e sistema imune
7. Mitos relacionados com nutrição e exercício

Bibliografia recomendada

1. Louise Burke (2007). Practical Sports Nutrition. Human Kinetics
2. Wilmore, J. H., Costill, D. L. (2008). Physiology of Sport and Exercise. 4th Ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
3. Wolinsky, I., Driskell, J. A. (2001). Nutritional Applications in Exercise and Sport. (ed.). Boca Raton, Fla, USA: CRC Press.
4. Mahan, L. K., Escott-Stump, S. (2013). Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 13ª Edição. ROCA
5. Teixeira, P. J., Sardinha, L. B., Barata, J. L. (2008) Nutrição, Exercício e Saúde. (ed.). Lisboa: Lidel – Edições Técnicas.

Métodos de ensino e de aprendizagem

Aulas: - teóricas - com recurso ao método expositivo e a instrumentos multimédia; - teórico-práticas - com recurso ao método expositivo e a técnicas ativas como debate de ideias e participação espontânea; - práticas laboratoriais - com recurso a técnicas ativas e demonstrativas; - orientação tutoria - para elaboração de trabalhos de grupo; - seminário - para apresentação de trabalhos de grupo.

Alternativas de avaliação

1. Avaliação contínua - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
 - Prova Intercalar Escrita - 60% (Avaliação dos conhecimentos adquiridos nas componentes teórica e teórico-prática.)
 - Trabalhos Práticos - 40% (Avaliação dos trabalhos de grupo com seminário e desenvolvidos com orientação tutoria.)
2. Avaliação de exame - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso, Especial)

Alternativas de avaliação

- Exame Final Escrito - 100%

Língua em que é ministrada

Português, com apoio em inglês para alunos estrangeiros

Validação Eletrónica

Carla Vanessa Dias Sarmento Correia, José Augusto Afonso Bragada	José Augusto Afonso Bragada	Vítor Pires Lopes	António Francisco Ribeiro Alves
18-09-2019	23-09-2019	26-09-2019	26-09-2019