

Unidade Curricular	Nutrição no Desporto	Área Científica	Ciências do Desporto
Licenciatura em	Desporto - Minor em Gestão do Desporto	Escola	Escola Superior de Educação de Bragança
Ano Letivo	2020/2021	Ano Curricular	3
Nível	1-3	Créditos ECTS	4.0
Tipo	Semestral	Semestre	1
Código	9563-624-3103-00-20		
Horas totais de trabalho	108	Horas de Contacto	T 27 TP 15 PL - TC - S - E - OT 3 O -

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

Nome(s) do(s) docente(s) Carla Vanessa Dias Sarmento Correia

#### Resultados da aprendizagem e competências

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

1. - Dominar conceitos gerais sobre a alimentação, nutrição e saúde.
  - Respeitar a evolução histórica das conotações culturais e comportamentais da alimentação.
2. - Conhecer as necessidades nutricionais humanas.
  - Mostrar conhecimentos sobre uma alimentação correta, despistando problemas alimentares graves.
3. - Compreender a importância da alimentação no rendimento desportivo.
  - Compreender a relação benefício/risco da utilização de suplementos nutricionais no rendimento desportivo e na saúde.

#### Pré-requisitos

Não aplicável

#### Conteúdo da unidade curricular

Alimentação e Nutrição. Bioenergética do exercício humano. Equilíbrio hidro-eletrolítico. Nutrição e Desporto. Suplementos Nutricionais.

#### Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Introdução à Nutrição – Alimentação.
2. Macronutrientes e Micronutrientes;
3. Informação nutricional dos alimentos;
4. Metabolismo/ Necessidades Energéticas;
5. Equilíbrio Hidro-eletrolítico;
6. Alimentação consoante a modalidade desportiva, em diferentes momentos competitivos.
7. Suplementos ergogénicos e doping.

#### Bibliografia recomendada

1. Mahan, L. K. , Escott-Stump, S. (2007). Krause - Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 12ª Ed. São Paulo: ROCA;
2. Teixeira, P. J. , Sardinha, L. B. , Barata, J. L. (2008) Nutrição, Exercício e Saúde. (ed. ). Lisboa: Lidel – Edições Técnicas;
3. Sousa M, Teixeira VH, Graça P, (2016). Nutrição no Desporto. Direcção Geral de Saúde

#### Métodos de ensino e de aprendizagem

A Unidade Curricular contempla contacto presencial/online com apresentação do conteúdo e debate sobre os vários temas a apresentar.

A componente de avaliação será por 4 momentos, um relativo aos trabalhos/debates durante a aula, 2 frequências e a realização de um trabalho que será apresentado no final da unidade curricular.

#### Alternativas de avaliação

1. 2 Frequências - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
  - Prova Intercalar Escrita - 60%
2. Trabalhos de Aula - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
  - Trabalhos Práticos - 10%
3. Seminário - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
  - Discussão de Trabalhos - 30%
4. Exame Final - (Ordinário, Trabalhador) (Final, Recurso, Especial)
  - 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	Catarina Margarida Silva Vasques	António Francisco Ribeiro Alves
02-06-2021	02-06-2021	03-06-2021	03-06-2021