

|                          |                                       |                   |   |
|--------------------------|---------------------------------------|-------------------|---|
| Unidade Curricular       | Nutrição no Desporto                  | Área Científica   | Ciências do Desporto                    |
| Licenciatura em          | Desporto - Minor em Recreação e Lazer | Escola            | Escola Superior de Educação de Bragança |
| Ano Letivo               | 2020/2021                             | Ano Curricular    | 3                                       |
| Tipo                     | Semestral                             | Semestre          | 1                                       |
| Horas totais de trabalho | 108                                   | Horas de Contacto | T 27 TP 15 PL - TC - S - E - OT 3 O -   |
| Nível                    | 1-3                                   | Créditos ECTS     | 4.0                                     |
| Código                   | 9563-625-3103-00-20                   |                   |   |

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 Sarmiento Correia, José Augusto Afonso Bragada

#### 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.
2. Respeitar a evolução histórica das conotações culturais e comportamentais da alimentação.
3. Conhecer as necessidades nutricionais humanas.
4. Mostrar conhecimentos sobre uma alimentação correta, despistando problemas alimentares graves.
5. Compreender a importância da alimentação no rendimento desportivo.
6. Compreender a relação benefício/risco da utilização de suplementos nutricionais e de produtos ergogénicos, no rendimento desportivo e na saúde.

#### Pré-requisitos

Não aplicável

#### Conteúdo da unidade curricular

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

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

1. Introdução
  - Princípios básicos de uma alimentação correta
  - A importância da alimentação no exercício físico e desporto
  - Conhecer os métodos de avaliação do gasto energético e da ingestão alimentar
2. Bioenergética do exercício humano
  - Substratos energéticos
  - Metabolismo dos hidratos de carbono, proteínas e lípidos
  - Processo digestivo
  - Estádios absorptivo e pós-absorptivo
3. Equilíbrio hidro-eletrolítico
  - Importância da água na saúde do atleta. Particularidades antes, durante e após o exercício
4. Nutrição e Desporto
  - Alimentação tendo como particularidades antes, durante e após competições
  - Necessidades nutricionais por modalidade desportiva
  - Mitos relacionados na nutrição no desporto
  - Dietas vegetarianas e performance desportiva
5. Suplementos nutricionais
  - Doping e suplementos ergogénicos. Efeito ergogénico de certas substâncias

#### Bibliografia recomendada

1. Krause (2013). Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. (L. Kathleen Mahan & Sylvia Escott Stump, eds. ) 13ª Edição. ROCA
2. Louise Burke (2007). Practical Sports Nutrition. Human Kinetics
3. Teixeira, P.; Sardinha, LB; Barata JL (2008). Nutrição, Exercício e Saúde. LIDEL
4. Katch, FI; McArdle, WD (1993). Introduction to Nutrition, Exercise, and Health, 4ª Ed. . Lippincott Williams & Wilkins
5. Melinda Manore, Nanna Meyer and Janice Thompson. 2009. Sport Nutrition for Health and Performance. Human Kinetics

#### Métodos de ensino e de aprendizagem

Exposição oral e através de meio multimédia e interativos dos conteúdos. --Trabalho de pesquisa, de análise e interpretação de texto/artigos científicos, com tutoria.  
--Preenchimento de fichas de trabalho.

#### Alternativas de avaliação

1. Avaliação de frequência - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
  - Prova Intercalar Escrita - 80% (2 testes escritos (40%+40%))
  - Apresentações - 20% (Apresentação e discussão do trabalho de grupo)
2. Avaliação final - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso, Especial)
  - Exame Final Escrito - 100% (1 teste escrito)

#### Língua em que é ministrada

Português

#### Validação Eletrónica

|  |                             |                                  |                                 |
|--|-----------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| Carla Vanessa Dias Sarmiento Correia,<br>José Augusto Afonso Bragada | José Augusto Afonso Bragada | Catarina Margarida Silva Vasques | António Francisco Ribeiro Alves |
| 02-10-2020   | 02-10-2020                  | 12-10-2020                       | 12-10-2020                      |