

---

**Ano Letivo** 2022-23

---

**Unidade Curricular** NUTRIÇÃO NO DESPORTO

---

**Cursos** DIETÉTICA E NUTRIÇÃO (1.º ciclo)

---

**Unidade Orgânica** Escola Superior de Saúde

---

**Código da Unidade Curricular** 15191073

---

**Área Científica** DIETÉTICA E NUTRIÇÃO

---

**Sigla**

---

**Código CNAEF (3 dígitos)** 726

---

**Contributo para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável - ODS (Indicar até 3 objetivos)** 3; 4; 8

---

**Línguas de Aprendizagem** Português-PT

---

**Modalidade de ensino**

Presencial; Problem-based learning.

---

**Docente Responsável**

Sónia Alexandra da Silva Pimentão Fialho

---

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Sónia Alexandra da Silva Pimentão Fialho	TP	TP1	30TP

\* Para turmas lecionadas conjuntamente, apenas é contabilizada a carga horária de uma delas.

---

ANO	PERÍODO DE FUNCIONAMENTO*	HORAS DE CONTACTO	HORAS TOTAIS DE TRABALHO	ECTS
3º	S1	30TP	112	4

\* A-Anual;S-Semestral;Q-Quadrimestral;T-Trimestral

---

**Precedências**

NUTRIÇÃO HUMANA

---

**Conhecimentos Prévios recomendados**

Recomenda-se que os estudantes possuam conhecimentos prévios de Nutrição Humana, de Anatomia e Fisiologia Humanas e de análise e interpretação de textos e artigos científicos escritos em português e em inglês.

### **Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)**

Pretende-se que os estudantes adquiriram conhecimentos que lhes permitam adquirir competências para:

- Reconhecer e aplicar ferramentas de avaliação antropométrica, do estado nutricional e do aporte alimentar de atletas;
  - Quantificar o dispêndio energético com a realização de atividade física e reconhecer o seu impacto nos requerimentos nutricionais;
  - Integrar conhecimentos de unidades curriculares da área científica da Dietética e Nutrição e da Bioquímica, lecionadas anteriormente, de modo a entender a predominância das diferentes vias metabólicas na produção de energia;
  - Identificar alimentos adequados ao estado nutricional e dispêndio energético de populações de atletas e para recomendar planos alimentares para situações de treino, de competição e de recuperação da atividade física;
  - Identificar e analisar com espírito crítico o potencial de suplementos e ergogénicos, assim como da importância do equilíbrio hídrico e hidratação
- 

### **Conteúdos programáticos**

1. Conceitos básicos de fisiologia do exercício e metabolismo energético; predominância de vias metabólicas em diferentes tipos de atividade física e atividades desportivas;
2. Análise antropométrica e composição corporal de atletas;
3. Metodologias de estimação das necessidades energéticas em atletas;
4. Requerimentos de macronutrientes em atletas;
5. Micronutrientes na alimentação de atletas;
6. Suplementação e ergogénicos;
7. Equilíbrio hídrico e hidratação;
8. Planificação, prescrição e adequação de planos alimentares em atletas;
9. Estratégias de cuidado nutricional específicas para atletas.

### **Metodologias de ensino (avaliação incluída)**

A abordagem dos conteúdos é desenvolvida segundo um modelo teórico-prático com momentos de exposição estruturada dos conteúdos com apoio de meios audiovisuais e respetiva análise e discussão ou debate. Utiliza-se uma metodologia interrogativa e interativa prévia à apresentação dos principais conteúdos e conceitos. Serão apresentados e discutidos em aula casos práticos, por forma a melhorar a compreensão e a integração dos conceitos teóricos por parte dos estudantes e analisados criticamente trabalhos de investigação focando estratégias nutricionais específicas.

A avaliação contínua assenta na realização de um teste escrito, de avaliação de conhecimentos, constituído por perguntas que avaliam a extensão e profundidade de conhecimentos teóricos.

A classificação no teste escrito não pode ser inferior a 9,5 valores.

Serão dispensados de exame os alunos que obtiveram classificação final igual ou superior a 10 valores.

---

### **Bibliografia principal**

Bean, Anita. The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th Edition [Internet]. [S.l.]: Bloomsbury Sport; 2017. Disponível em: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=e000xww&AN=2458335&lang=pt-pt&site=ehost-live&scope=site>

CENTRO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRIÇÃO, Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição de Alimentos. Lisboa; 2006.

BURKE, L., DEAKIN, V. Clinical Sports Nutrition. 5th ed. McGraw-Hill Education. 2015

MAUGHAN, R. J.(editor). Nutrition in Sport - Volume VII Of The Encyclopaedia of Sports Medicine. Blackwell Science Ltd. 2000

Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. Journal of the American Dietetic Association, 2009. 109(3): p. 509-527.

---

**Academic Year** 2022-23

---

**Course unit** NUTRITION IN SPORT

---

**Courses** DIETETICS AND NUTRITION (1st Cycle)

---

**Faculty / School** SCHOOL OF HEALTH

---

**Main Scientific Area**

---

**Acronym**

---

**CNAEF code (3 digits)** 726

---

**Contribution to Sustainable Development Goals - SGD (Designate up to 3 objectives)** 3; 4; 8

---

**Language of instruction** Portuguese-PT

---

**Teaching/Learning modality** Presential; Problem-based learning.

**Coordinating teacher**                      Sónia Alexandra da Silva Pimentão Fialho

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Sónia Alexandra da Silva Pimentão Fialho	TP	TP1	30TP

\* For classes taught jointly, it is only accounted the workload of one.

Contact hours	T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
	0	30	0	0	0	0	0	0	112

T - Theoretical; TP - Theoretical and practical ; PL - Practical and laboratorial; TC - Field Work; S - Seminar; E - Training; OT - Tutorial; O - Other

**Pre-requisites**

NUTRIÇÃO HUMANA

**Prior knowledge and skills**

Students should have previous knowledge on Human Nutrition, Human Anatomy and Physiology, and skills to analyse and interpret scientific texts and articles written in English and Portuguese.

**The students intended learning outcomes (knowledge, skills and competences)**

It is intended that students gain knowledge that will allow them to recognize and use tools for assessment of nutritional status, anthropometric status, and food intake in athletes. Additionally, students must develop the skills to measure energy expenditure with physical activity and sport and to recognize its impact in nutritional requirements.

It is also important that knowledge from previously taught courses from the Biochemistry and Dietetics and Nutrition scientific areas is integrated with the content of this course, in order to understand the dynamic predominance of the different metabolic pathways in energy production.

It is expected that students develop the skills to identify food items suited to nutritional status and energy expenditure of athletes, and to recommend intake plans for training, competition, and recovery stages. Furthermore, this course also aims to identify and discuss the ergogenic potential of food items and nutrients.

### Syllabus

1. Basic concepts of exercise physiology and energy production; the role of different metabolic pathways in several types of physical activities and sports;
  2. Anthropometric assessment and body composition of athletes;
  3. Methods for estimating energy needs in athletes;
  4. Protein, carbohydrates and lipid requirements in athletes;
  5. Vitamins and minerals in an athlete's diet;
  6. Ergogenic potential in food items, and supplements;
  7. Water balance and hydration;
  8. Planning, prescribing, and adjusting meals plans for athletes;
  9. Athlete-specific nutritional care strategies.
- 

### Teaching methodologies (including evaluation)

The content approach is developed according to a theoretical-practical model with moments of structured exposition of the content with the support of audiovisual media and respective analysis and discussion or debate. An interrogative and interactive methodology is used prior to the presentation of the main contents and concepts. Practical cases will be presented and discussed in class, in order to improve the understanding and integration of theoretical concepts by students and critically analyzed research works focusing on specific nutritional strategies.

Continuous assessment is based on a written test to assess knowledge, consisting of questions that assess the extent and depth of theoretical knowledge.

The classification in the written test cannot be less than 9.5 values.

Students who obtained a final classification equal to or greater than 10 values will be exempted from the exam.

---

### Main Bibliography

Bean, Anita. The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th Edition [Internet]. [S.l.]: Bloomsbury Sport; 2017. Disponível em: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=e000xww&AN=2458335&lang=pt-pt&site=ehost-live&scope=site>

CENTRO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRIÇÃO, Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição de Alimentos. Lisboa; 2006.

BURKE, L., DEAKIN, V. Clinical Sports Nutrition. 5th ed. McGraw-Hill Education. 2015

MAUGHAN, R. J.(editor). Nutrition in Sport - Volume VII Of The Encyclopaedia of Sports Medicine. Blackwell Science Ltd. 2000

Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. Journal of the American Dietetic Association, 2009. 109(3): p. 509-527.