

Ano Letivo 2017-18

Unidade Curricular NUTRIÇÃO NO DESPORTO

Cursos DESPORTO (1.º ciclo)

Unidade Orgânica Escola Superior de Educação e Comunicação

Código da Unidade Curricular 15381114

Área Científica CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

Sigla

Línguas de Aprendizagem Português-PT

Modalidade de ensino Presencial

Docente Responsável Marta Alexandra Belo Carrilho

| DOCENTE                       | TIPO DE AULA | TURMAS       | TOTAL HORAS DE CONTACTO (*) |
|-------------------------------|--------------|--------------|-----------------------------|
| Marta Alexandra Belo Carrilho | OT; T; TP    | T1; TP1; OT1 | 15T; 15TP; 7,5OT            |

\* 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 |
|-----|---------------------------|-------------------|--------------------------|------|
| 1º  | S1                        | 15T; 15TP; 7,5OT  | 112                      | 4    |

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

### Precedências

Sem precedências

### Conhecimentos Prévios recomendados

Não são necessários conhecimentos prévios.

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

Pretende-se que os estudantes adquiriram os conhecimentos básicos em nutrição e alimentação, que lhes permitam promover uma alimentação saudável associada à prática desportiva. Simultaneamente, pretende-se que os estudantes conheçam e saibam utilizar as ferramentas gráficas para Educação Alimentar das populações. Os estudantes devem também conseguir reconhecer e aplicar ferramentas de avaliação antropométrica e do estado nutricional de atletas. Adicionalmente, os estudantes devem compreender o metabolismo energético e a predominância das diferentes vias metabólicas para a realização da atividade física e reconhecer o seu impacto no estado nutricional e na saúde dos atletas. Espera-se que os estudantes desenvolvam aptidão para identificar alimentos adequados e inadequados, e para aconselhar opções alimentares saudáveis para situações de treino, e de recuperação da atividade física. É também objetivo a identificação e discussão do potencial ergogénico da suplementação nutricional.

### Conteúdos programáticos

1. Conceitos básicos em nutrição e alimentação; 2. Os nutrientes e as suas funções no organismo; 3. Os grupos de alimentos e os princípios da alimentação saudável; 4. Instrumentos gráficos de educação alimentar para atletas e populações saudáveis; 5. Princípios de culinária saudável e rotulagem de alimentos; 6. Conceitos básicos de fisiologia do exercício e metabolismo energético; 7. predominância de vias metabólicas em diferentes tipos de atividades desportivas; 8. Análise antropométrica e composição corporal de atletas; 9. Os macronutrientes enquanto reservas energéticas; 10. Recomendações dos principais nutrientes: HC, Proteínas, AA e Lípidos em atletas; 11. A importância da hidratação para os atletas; 12. Alimentação e exercício: dieta de treino, dieta pré-treino e dieta de recuperação. 13. Suplementação nutricional e o seu potencial ergogénico;

### Metodologias de ensino (avaliação incluída)

Os conceitos teóricos serão apresentados com recurso a meios audiovisuais. Serão realizados exercícios e casos práticos.

Nas horas de estudo autónomo, os estudantes devem aprofundar os conteúdos programáticos leccionados, pelo estudo dos materiais de apoio à UC e consulta da bibliografia recomendada;

A avaliação da UC será feita através da realização de um teste escrito, cuja classificação arredondada à unidade corresponderá à classificação final do aluno. A aprovação consiste na obtenção de uma classificação igual ou superior a 10 valores.

A aprovação por exame consiste na obtenção de uma classificação igual ou superior a 10 valores num novo teste escrito.

#### **Bibliografia principal**

Gonçalves Ferreira, FA. (1994). *Nutrição Humana* . (2ª edição). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Horta, L. (2000). *Nutrição no Desporto* . (2ª edição). Lisboa: Editorial Caminho.

International Olympic Committee Medical Commission Publication (2000). *Nutrition in Sport*. In The encyclopedia of sports medicine (vol. VII). MAUGHAN.

Teixeira, P. Sardinha, L. Barata, JL. (2008). *Nutrição Exercício e Saúde* . Lisboa: Lidel Editores.

Academic Year 2017-18

Course unit NUTRITION IN SPORT

Courses SPORTS

Faculty / School Escola Superior de Educação e Comunicação

Main Scientific Area CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

Acronym

Language of instruction Portuguese-PT

Teaching/Learning modality Presential

Coordinating teacher Marta Alexandra Belo Carrilho

| Teaching staff                | Type      | Classes      | Hours (*)        |
|-------------------------------|-----------|--------------|------------------|
| Marta Alexandra Belo Carrilho | OT; T; TP | T1; TP1; OT1 | 15T; 15TP; 7,5OT |

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

---

#### Contact hours

| T  | TP | PL | TC | S | E | OT  | O | Total |
|----|----|----|----|---|---|-----|---|-------|
| 15 | 15 | 0  | 0  | 0 | 0 | 7,5 | 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

no pre-requisites

---

#### Prior knowledge and skills

No prior knowledge is required.

---

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

It is intended that the students have acquired the basic knowledge in nutrition and food, that allows them to promote a healthy diet associated with the practice of sports. Simultaneously, students are expected to know how to use the graphical tools for Food Education of the populations. Students should also be able to recognize and apply anthropometric assessment tools and the nutritional status of athletes. In addition, students should understand the energy metabolism and the predominance of the different metabolic pathways for the performance of physical activity and recognize its impact on the nutritional status and health of athletes. Students are expected to develop aptitude to identify suitable and inadequate food, and to advise healthy dietary choices for training situations, and for recovery from physical activity. The objective is also to identify and discuss the ergogenic potential of nutritional supplementation.

---

#### Syllabus

1. Basic concepts in nutrition and food; 2. Nutrients and their functions in the body; 3. Food groups and the principles of healthy eating; 4. Food education graphic instruments for athletes and healthy populations; 5. Principles of healthy cooking and food labeling; 6. Basic concepts of exercise physiology and energy metabolism; 7. predominance of metabolic pathways in different types of sports activities; 8. Anthropometric analysis and body composition of athletes; 9. Macronutrients as energy reserves; 10. Recommendations of the main nutrients: HC, Proteins, AA and Lipids in athletes; 11. The importance of hydration for athletes; 12. Food and exercise: diet, pre-workout diet and recovery diet. 13. Nutritional supplementation and its ergogenic potential;

---

#### Teaching methodologies (including evaluation)

In this course classes, theoretical concepts will be taught with the aid of audio-visual methods, complemented with a practice component of discussion of practical cases and Exercises. During the autonomous study hours, students must practice the analysis and discussion of research articles and develop the theoretical concepts taught, through the study and consultation of the recommended bibliography; The evaluation will be composed by a written test, and the students final classification will be equal to the rounded test score. All students who achieve a final score of 10 points or above are considered approved. Approval by final examination consists in obtaining a score of 10 points or above in a final exam.

#### Main Bibliography

Gonçalves Ferreira, FA. (1994). *Nutrição Humana* . (2ª edição). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Horta, L. (2000). *Nutrição no Desporto* . (2ª edição). Lisboa: Editorial Caminho.

International Olympic Committee Medical Commission Publication (2000). *Nutrition in Sport*. In The encyclopedia of sports medicine (vol. VII). MAUGHAN.

Teixeira, P. Sardinha, L. Barata, JL. (2008). *Nutrição Exercício e Saúde* . Lisboa: Lidel Editores.