
Ano Letivo 2019-20

Unidade Curricular NUTRIÇÃO NO DESPORTO E NO EXERCÍCIO

Cursos DESPORTO (1.º ciclo)

Unidade Orgânica Escola Superior de Educação e Comunicação

Código da Unidade Curricular 15381174

Área Científica CIÊNCIAS DO DESPORTO

Sigla

Línguas de Aprendizagem PT - Português

Modalidade de ensino Presencial;
Problem-based learning.

Docente Responsável Ezequiel António Marques Pinto

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Ezequiel António Marques Pinto	OT; T; TP	T1; TP1; OT1	15T; 20TP; 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	S2	15T; 20TP; 5OT	112	4

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

Precedências

Sem precedências

Conhecimentos Prévios recomendados

São recomendados conhecimentos básicos prévios de Biologia Humana e Química.

Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

Pretende-se que os estudantes adquiriram conhecimentos que lhes permitam reconhecer a associação entre alimentação, saúde e atividade física e, também, aplicar ferramentas de avaliação do estado nutricional e do aporte alimentar de atletas. Devem desenvolver competências para quantificar o dispêndio energético com a realização de atividade física e reconhecer o seu impacto nos requerimentos nutricionais. Espera-se que os estudantes desenvolvam aptidões para identificar alimentos e confeções adequadas ao estado nutricional e dispêndio energético de populações de atletas. É também objetivo da UC a identificação e discussão do potencial ergogénico de certos alimentos e nutrientes.

Conteúdos programáticos

1. Alimentação, nutrição e saúde;
2. Determinantes do consumo alimentar;
3. Produção de energia e necessidades energéticas; Metodologias de estimação das necessidades energéticas em atletas;
4. Macronutrientes e micronutrientes; necessidades nutricionais;
5. Potencial ergogénico de alimentos e nutrientes;
6. Estratégias alimentares saudáveis.

Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

O domínio dos pontos 1 a 4 dos conteúdos programáticos permitirá aos estudantes conhecer o papel da alimentação, da escolha alimentar, e dos processos biológicos que originam a nutrição, na saúde e estado nutricional de atletas.

Os pontos 5 e 6 dos conteúdos programáticos capacitarão os alunos para identificar alimentos e estratégias alimentares adequadas a indivíduos e grupos, de acordo com o seu nível e tipo de atividade física.

Metodologias de ensino (avaliação incluída)

Nas aulas da UC serão apresentados os conceitos teóricos através da exposição com recurso a meios audiovisuais. Nas aulas de componente teórico prática serão discutidos planos alimentares e analisados criticamente trabalhos de investigação sobre estratégias nutricionais específicas.

A avaliação da UC será feita através de um teste escrito cuja classificação arredondada corresponderá à classificação final.

Consideram-se aprovados os estudantes cuja classificação final seja igual ou superior a 10 valores.

A reprovação no teste escrito requer a realização de um exame final, que consiste num novo teste escrito, onde os estudantes terão que obter uma classificação igual ou superior a 10 valores para aprovação à UC.

Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

A organização da unidade curricular em aulas de componente teórica e teórico-prática indica que todas as atividade a realizar serão simultaneamente

compostas por atividades que, a par da exposição teórica com o recurso a meios audiovisuais, terão uma dinâmica de discussão e interação, quer entre os estudantes quer entre os estudantes e o docente. Serão efetuados diversos exercícios de cálculo para estimação de necessidades nutricionais em diferentes situações, cuja resolução deverá ser justificada pelos estudantes, de modo a que os conceitos teóricos da unidade curricular possam ser devidamente integrados com os conhecimentos mais práticos.

A discussão teórico-prática dos conteúdos programáticos subordinados à identificação de alimentos mais adequados a diferentes atletas, de acordo com as suas características físicas e nível de atividade competitiva, será complementada com a comparação com as necessidades nutricionais de indivíduos não-atletas, de modo a que os estudantes possam desenvolver capacidades críticas para discutir o papel da alimentação na atividade física. A exposição sobre os diferentes tipos de atividade física contribuirá para que os estudantes reconheçam as diferenças nas necessidades nutricionais em períodos de treino, competição e de recuperação, que serão alvo de discussão quanto ao seu impacto nas necessidades nutricionais.

Bibliografia principal

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

Sousa, M., Teixeira, V., Graça, P. (2016). *Nutrição no Desporto*. Direção-Geral da Saúde: Programa Nacional Para a Promoção da Alimentação Saudável

Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 501-528. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.12.006>

Academic Year 2019-20

Course unit NUTRIÇÃO NO DESPORTO E NO EXERCÍCIO

Courses SPORTS

Faculty / School SCHOOL OF EDUCATION AND COMMUNICATION

Main Scientific Area CIÊNCIAS DO DESPORTO

Acronym

Language of instruction PT - Portuguese

Teaching/Learning modality Presential;
Problem-based learning

Coordinating teacher Ezequiel António Marques Pinto

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Ezequiel António Marques Pinto	OT; T; TP	T1; TP1; OT1	15T; 20TP; 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	20	0	0	0	0	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

It's recommended that students have prior knowledge in Human Biology and Chemistry.

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

It's intended that students gain knowledge that allows them to: a) recognize the association between food intake, health, and physical activity; b) use specific tools to assess nutritional status and food intake of athletes. Students must also develop skills to quantify energy expenditure with physical activity and recognize its impact in energy requirements. Students must gain the ability to identify both food items and meals that are adequate to different types of athletes, and also to identify and discuss the ergogenic potential of selected nutrients.

Syllabus

1. Food choice, nutrition, and health;
2. Determinants of food intake and food choice;
3. Energy requirements and metabolism; methods for assessing energy requirements in athletes;
4. Macronutrients and micronutrients; nutritional needs;
5. Ergogenic potential of food and nutrients;
6. Healthy food choices.

Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives

Mastering points 1 through 4 of the syllabus will allow students to know the role that food, food choice, and metabolism, play in health and in nutritional characteristics of athletes;

Points 5 and 6 of the syllabus will provide students with the skills needed to identify adequate food items and nutritional strategies that are aimed at both groups and individuals.

Teaching methodologies (including evaluation)

During the classes for this course, the theoretical concepts of the syllabus will be explained using audiovisual resources. In theoretical-practice classes, students will analyse and discuss original research papers and specific nutritional needs and meal plans.

The evaluation for this course will consist in a written test. Students must achieve a grade of at least 10 points to complete the course. If students fail the written test, they are admitted to a final examination that also consists of a written test, where students must achieve a grade of at least 10 points to successfully complete the course.

Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes

As this course is composed by both theoretical and theoretical-practice classes, students will have the possibility of discuss the syllabus' contents between themselves and with the teacher.

Several practical exercises, involving calculations of energy and nutritional requirements in different settings, will be completed during class. Students are required to justify their results and discuss how they are related with the theoretical topics previously discussed. This will aid the integration of theoretical and practical knowledge.

Students will compare the energy and nutritional requirements of athletes and non-athletes, giving specific examples of adequate food items and meals. This will allow students to develop critical analysis skills and to discuss the impact of several key stages (for example, training and recovery) in the nutritional and energy needs of athletes.

Main Bibliography

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

Sousa, M., Teixeira, V., Graça, P. (2016). *Nutrição no Desporto*. Direção-Geral da Saúde: Programa Nacional Para a Promoção da Alimentação Saudável

Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 501-528. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.12.006>