UNIVERSIDADE DO ALGARVE

English version at the end of this document

Ano Letivo	2020-21
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	S1	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.

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.

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	2020-21
Course unit	SPORTS NUTRITION AND EXERCISE
Courses	SPORTS
Faculty / School	SCHOOL OF EDUCATION AND COMMUNICATION
Main Scientific Area	
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 enerrgy 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 nutrientes;

6. Healthy food choices.

Teaching methodologies (including evaluation)

During the classes for this course, the theoretical concepts of the syllabus will be explained using audiovisual resources. In theoretical-pratice 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 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.

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