
Ano Letivo 2023-24

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

Código CNAEF (3 dígitos) 813

Contributo para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável - ODS (Indicar até 3 objetivos) 3; 12

Línguas de Aprendizagem PT - Português

Modalidade de ensino

Presencial

Docente Responsável

Ezequiel António Marques Pinto

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
---------	--------------	--------	-----------------------------

* 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

Conhecimentos prévios de Biologia Humana ao nível do Ensino Secundário

Conhecimentos prévios de Química ao nível do Ensino Secundário.

Conhecimentos prévios de Bioquímica do Desporto.

Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

No final da UC, pretende-se que os estudantes:

Reconheçam a associação entre alimentação, saúde e atividade física;

Apliquem ferramentas de avaliação do estado nutricional e do aporte alimentar de atletas;

Quantifiquem o dispêndio energético com a realização de atividade física;

Reconheçam o impacto da atividade física nas necessidades nutricionais;

Identifiquem alimentos e confeções adequadas ao estado nutricional e dispêndio energético de populações de atletas;

Conheçam alimentos e nutrientes com potencial ergogénico;

Discutam a recomendação de suplementos alimentares em situações específicas.

Conteúdos programáticos

1. Alimentação, nutrição e saúde
 2. Determinantes do consumo alimentar
 3. Energia e necessidades energéticas
 - 3.1. Potencial para produção de energia e predominância de vias metabólicas
 - 3.2. Metodologias para estimação de necessidades energéticas
 4. Necessidades nutricionais de macronutrientes e micronutrientes
 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 TP serão discutidos planos alimentares e analisados criticamente estratégias nutricionais específicas.

A avaliação por frequência será feita através de dois testes escritos cuja classificação média, arredondada, corresponderá à classificação final. Consideram-se aprovados e dispensados de exame os estudantes cuja classificação final seja igual ou superior a 10 valores, desde que obtenham classificação igual ou superior a 8 valores em cada teste.

A avaliação por exame consiste num teste escrito, cuja nota, arredondada à unidade, corresponde à classificação final da UC.

Os estudantes com estatutos especiais terão, de acordo com o disposto em regulação própria, direito a épocas especiais para realização de testes/exames de avaliação.

Bibliografia principal

Kerksick, C. M., Wilborn, C. D., & Roberts, M. D., et al. (2018). ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s12970-018-0242-y>

Maughan, R. J., Burke, L. M., & Dvorak, J., et al. (2018). IOC Consensus Statement: Dietary Supplements and the High-Performance Athlete. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 28(2), 104-125. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0020>

Sousa, M., Graça, P., & Teixeira, V. H. (2016). *Nutrição no desporto*. Direção-Geral da Saúde.

Teixeira, P., Sardinha, L. B., & Barata, J. L. T. (2016). *Nutrição, exercício e saúde*. Lidel.

D. Travis Thomas, Kelly Anne Erdman, & Louise M. Burke. (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, 501-528.

Academic Year 2023-24

Course unit SPORTS NUTRITION AND EXERCISE

Courses SPORTS (1st cycle)

Faculty / School SCHOOL OF EDUCATION AND COMMUNICATION

Main Scientific Area

Acronym

CNAEF code (3 digits) 813

Contribution to Sustainable Development Goals - SGD (Designate up to 3 objectives) 3; 12

Language of instruction PT - Portuguese

Teaching/Learning modality Presential

Coordinating teacher Ezequiel António Marques Pinto

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
----------------	------	---------	-----------

* 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

Prior knowledge of Human Biology at Secondary School level.

Prior knowledge of Chemistry at Secondary School level.

Prior knowledge of Sports Biochemistry.

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

At the end of the UC, it is expected that students:

Recognize the association between food, health and physical activity;

Apply tools for assessing the nutritional status and food intake of athletes;

Quantify energy expenditure with physical activity;

Recognize the impact of physical activity on nutritional needs;

Identify foods and preparations suitable for the nutritional status and energy expenditure of athlete populations;

Know foods and nutrients with ergogenic potential;

Discuss the recommendation of dietary supplements in specific situations.

Syllabus

1. Food choice, nutrition, and health
 2. Determinants of food intake and food choice
 3. Energy and energy requirements
 - 3.1. Potential energy production and metabolic pathway predominance
 - 3.2. Methods for assessing energy requirements
 4. Nutritional needs for macronutrients and micronutrients
 5. Ergogenic potential of food and nutrients
 6. Healthy food choices
-

Teaching methodologies (including evaluation)

In the classes of the UC, the theoretical concepts will be presented through exposition with the use of audiovisual means. In the TP component classes, dietary plans will be discussed and specific nutritional strategies will be critically analyzed.

The evaluation by frequency will be done through two written tests whose mean, rounded, grade will correspond to the final grade. Students who obtain a final grade equal to or higher than 10 points are considered approved and exempt from exam, as long as they obtain a grade equal to or higher than 8 points in each test.

The evaluation by exam consists of a written test, whose grade, rounded to the nearest unit, corresponds to the final grade of the UC.

Students with special statuses will have, in accordance with the provisions in specific regulations, the right to special periods for taking tests/exams.

Main Bibliography

Kerksick, C. M., Wilborn, C. D., & Roberts, M. D., et al. (2018). ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s12970-018-0242-y>

Maughan, R. J., Burke, L. M., & Dvorak, J., et al. (2018). IOC Consensus Statement: Dietary Supplements and the High-Performance Athlete. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 28(2), 104-125. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0020>

Sousa, M., Graça, P., & Teixeira, V. H. (2016). *Nutrição no desporto*. Direção-Geral da Saúde.

Teixeira, P., Sardinha, L. B., & Barata, J. L. T. (2016). *Nutrição, exercício e saúde*. Lidel.

D. Travis Thomas, Kelly Anne Erdman, & Louise M. Burke. (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, 501-528.