

Unidade Curricular	Nutrição e Exercício	Área Científica	Ciências da Saúde
Mestrado em	Exercício e Saúde	Escola	Escola Superior de Educação de Bragança
Ano Letivo	2024/2025	Ano Curricular	1
Nível	2-1	Créditos ECTS	6.0
Tipo	Semestral	Semestre	1
Código	6125-520-1104-00-24		
Horas totais de trabalho	162	Horas de Contacto	T 10 TP 10 PL 10 TC - S 10 E - OT 5 O -

T - Ensino Teórico; TP - Teórico Prático; PL - Prático e Laboratorial; TC - Trabalho de Campo; S - Seminário; E - Estágio; OT - Orientação Tutórica; O - Outra

Nome(s) do(s) docente(s) Juliana Almeida de Souza

### Resultados da aprendizagem e competências

No fim da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:

1. Compreender a importância da alimentação como parte integrante da saúde do indivíduo, da prevenção e/ou tratamento da doença
2. Compreender a importância da alimentação adequada ao indivíduo, de acordo com o ciclo de vida, a sua composição corporal, o seu estado de saúde, os seus objetivos e a sua história (cultura, hábitos)
3. Compreender a importância da alimentação e a avaliação do risco nutricional em contexto de catástrofes
4. Pautar a actuação com base na evidência científica
5. Respeitar a saúde do indivíduo como pedra angular da sua acção clínica

### Pré-requisitos

Não aplicável

### Conteúdo da unidade curricular

Alimentação e Nutrição. Metodologias de avaliação do consumo alimentar. Nutrição e exercício ao longo do ciclo de vida. Nutrição e exercício em patologias específicas.

### Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Introdução às recomendações nutricionais
  - Ingestão dietética recomendada (IOM)
  - Valores dietéticos de referência (EFSA)
2. Necessidades energéticas para a população em geral
  - Metabolismo basal - medição e predição
  - Efeito termogénico dos alimentos
  - Fator atividade
  - Fator térmico
  - Fator extra
  - Predição energética do exercício planeado
3. Macronutrientes (proteína e aminoácidos, lípidos e ácidos gordos, glicídios e água) p/a pop. em geral
  - Classificação química
  - Função no organismo humano
  - Principais fontes alimentares
  - Cálculo das necessidades individuais
  - Relação com a saúde e com doenças
4. Necessidade de vitaminas para a população em geral: vitaminas A, B12; C, E, K, folatos:
  - Definição e classificação
  - Função no organismo humano
  - Principais fontes alimentares
  - Relação com a saúde e com doenças
  - Interações e situações fisiológicas e patológicas especiais
5. Necessidade de minerais para a população em geral: Ca, Fe, F, I, Mg, P, K, cloro e sódio
  - Definição e classificação
  - Função no organismo humano
  - Principais fontes alimentares
  - Relação com a saúde e com doenças
  - Interações e situações fisiológicas e patológicas especiais
6. Recomendações para um estilo de vida saudável - nacionais e internacional
  - Hábitos alimentares
  - Hábitos de exercício físico
  - Hábitos de sono
  - Hábitos alcoólicos, tabágicos e outras adições
7. Avaliação do estado nutricional
  - Antropométrica: peso, altura, IMC, circunferência da cintura, massa gorda e magra
  - Clínicas e bioquímica: sinais e marcadores de problemas nutricionais
  - Dietética: recordatório do dia anterior, diário alimentar e questionário de frequência alimentar
  - Cálculo da ingestão alimentar e nutricional
8. Padrões alimentares
  - Definição e história
  - Padrões alimentares a priori e a posteriori
  - A aplicação no estudo da relação da alimentação com a saúde e doença
9. Necessidades nutricionais em situações especiais
  - Padrão alimentar vegetariano
  - Situações de emergência social e catástrofes
  - Doenças crónicas: cardiovascular, cancro, diabetes, declínio cognitivo
  - Atletas de alta competição

### Bibliografia recomendada

1. IOM (Institute of Medicine), 2006. Dietary Reference Intakes The Essential Guide <https://nap.nationalacademies.org/catalog/11537/dietary-reference-intakes-the-essential-guide-to-nutrient-requirements>
2. EFSA (European Food Safety Authority), 2017. Dietary Reference Values for nutrients Summary report. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.2903/j.efsa.2019.5779/full>
3. Rosalind S. Gibson, 2024. Principles of Nutritional Assessment: 3rd Edition. <https://nutritionalassessment.org/>
4. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.

**Bibliografia recomendada**

5. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. J Acad Nut Diet; 116:3,501-528.

**Métodos de ensino e de aprendizagem**

A Unidade Curricular engloba horas de contacto presencial com apresentação do conteúdo e exercício práticos.

**Alternativas de avaliação**

- Avaliação contínua - (Ordinário, Trabalhador) (Final, Recurso, Especial)
- Prova Intercalar Escrita - 30% (Avaliação dos conhecimentos adquiridos nas componentes teórica e teórico-prática.)
- Projetos - 70% (Trabalhos práticos sobre avaliação de hábitos alimentares, com cálculo de padrões alimentares)

**Língua em que é ministrada**

1. Português, com apoio em inglês para alunos estrangeiros
2. Inglês

**Validação Eletrónica**

Juliana Almeida de Souza	Pedro Miguel Monteiro Rodrigues	José Augusto Afonso Bragada	Carlos Manuel Costa Teixeira
24-01-2025	29-01-2025	29-01-2025	31-01-2025