Unidade Curricular	Nutrição no Desporto			Área Científica	Ciências do Desporto						
Licenciatura em	Desporto - Minor em Gestão do Desporto			Escola	Escola Superior de Educação de Bragança						
Ano Letivo	2022/2023	Ano Curricular	3	Nível	1-3	Créditos ECTS	4.0				
Tipo	Semestral	Semestre	1	Código	9563-624-3103-00-22						
Horas totais de trabalho	108	Horas de Contacto	T 27	TP 15	PL -	TC -	S -	E -	OT 3	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): Carla Vanessa Dias Sarmento Correia, Pedro Miguel Monteiro Rodrigues

Resultados da aprendizagem e competências

No fim da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:
1. - Dominar conceitos gerais sobre a alimentação, nutrição e saúde. - Respeitar a evolução histórica das conotações culturais e comportamentais da alimentação.
2. - Conhecer as necessidades nutricionais humanas. - Mostrar conhecimentos sobre uma alimentação correta, despistando problemas alimentares graves.
3. - Compreender a importância da alimentação no rendimento desportivo. - Compreender a relação benefício/risco da utilização de suplementos nutricionais no rendimento desportivo e na saúde.

Pré-requisitos

Não aplicável

Conteúdo da unidade curricular

Alimentação e Nutrição. Bioenergética do exercício humano. Equilíbrio hidro-eletrolítico. Nutrição e Desporto. Suplementos Nutricionais.

Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Princípios básicos sobre nutrição/alimentação
2. Conceitos base: Hidratos de Carbono, Lípidos, Proteínas, Vitaminas e Minerais
3. Tabela de Composição de Alimentos/Leitura de Rótulos
4. Metabolismo/Necessidades Energéticas;
5. Equilibrio Hidro-eletrolítico;
6. Alimentação consoante a modalidade desportiva, em diferentes momentos competitivos.
7. Suplementos ergogénicos e doping.

Bibliografia recomendada

1. Teixeira, P. J. , Sardinha, L. B. , Barata, J. L. (2008) Nutrição, Exercício e Saúde. (ed.). Lisboa: Lidel – Edições Técnicas;
2. Sousa M, Teixeira VH, Graça P, (2016). Nutrição no Desporto. Direcção Geral de Saúde
3. Abreu R ...Sá, C. ..et al. (2021) Portuguese Football Federation consensus statement 2020: nutrition and performance in football. BMJ Open Sport & Exercise Medicine;7:e001082.
4. Mahan L, Escott-Stump S. (2009) Krause's Food & Therapy. 13th edition. Saunders Elsevier, 2012
5. Sá, C. et al (2021) Dietary intake of young Portuguese handball players. Motricidade 17(3). DOI: https://doi.org/10.6063/motricidade.23685

Métodos de ensino e de aprendizagem

A Unidade Curricular contempla contacto presencial/online com apresentação do conteúdo e debate sobre os vários temas a apresentar. A componente de avaliação será por 4 momentos, um relativo aos casos práticos durante a aula, 2 frequências e a realização de um trabalho que será apresentado no final da unidade curricular.

Alternativas de avaliação

1. 2 Frequências - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
   - Prova Intercalar Escrita - 50% ((25% 1ª Frequência + 25% 2ª Frequência))
2. Casos Práticos - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
   - Trabalhos Práticos - 20%
3. Trabalho Final - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
   - Discussão de Trabalhos - 30%
4. Exame Final - (Ordinário, Trabalhador) (Final, Recurso, Especial)
   - Exame Final Escrito - 100%

Língua em que é ministrada

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

Validação Eletrónica

Carla Vanessa Dias Sarmento Correia, Pedro Miguel Monteiro Rodrigues	José Augusto Afonso Bragada	Pedro Miguel Queirós Pimenta Magalhaes	Carlos Manuel Costa Teixeira
09-12-2022	09-12-2022	08-01-2023	09-01-2023

Este documento só tem validade académica depois de autenticado, em todas as suas folhas, com o selo a óleo da Instituição.