

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	2023/2024	Ano Curricular	3
Nível	1-3	Créditos ECTS	4.0
Tipo	Semestral	Semestre	1
Código	9563-624-3103-00-23		
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 Tutoria; O - Outra

Nome(s) do(s) docente(s) 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. Equilíbrio 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

Pedro Miguel Monteiro Rodrigues	José Augusto Afonso Bragada	Pedro Miguel Queirós Pimenta Magalhaes	Carlos Manuel Costa Teixeira
25-02-2024	26-02-2024	26-02-2024	27-02-2024