

Unidade Curricular	Nutrição no Desporto		Área Científica	Ciências do Desporto	
Licenciatura em	Desporto - Minor em Recreação e Lazer		Escola	Escola Superior de Educação de Bragança	
Ano Letivo	2022/2023	Ano Curricular	3	Nível	1-3
Tipo	Semestral	Semestre	1	Créditos ECTS	4.0
Código	9563-625-3103-00-22				
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 Tutoria; O - Outra

Nome(s) do(s) docente(s) Carla Vanessa Dias Sarmiento 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.
2. Respeitar a evolução histórica das conotações culturais e comportamentais da alimentação.
3. Conhecer as necessidades nutricionais humanas.
4. Mostrar conhecimentos sobre uma alimentação correta, despistando problemas alimentares graves.
5. Compreender a importância da alimentação no rendimento desportivo.
6. 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; Equilíbrio Hidro-eletrolítico
5. Equilíbrio Hidro-eletrolítico
6. Alimentação consoante a modalidade desportiva, em diferentes momentos competitivos
7. Suplementos ergogénicos e doping

Bibliografia recomendada

1. Mahan L, Escott-Stump S. (2009) Krause's Food & Therapy. 13th edition. Saunders Elsevier, 2012.
2. Sousa M, Teixeira VH, Graça P. (2016). Nutrição no Desporto. Direcção Geral de Saúde
3. Teixeira P, Sardinha LB, Barata JLT. (2008) Nutrição, Exercício e Saúde. Lidel-edições técnicas.
4. 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.
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. Avaliação Contínua - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
 - Prova Intercalar Escrita - 50% (2 frequências escritas (25%+25%))
 - Estudo de Casos - 20% (Casos Práticos realizados em aula)
 - Apresentações - 30% (Trabalho final)
2. Avaliação final - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso, Especial)
 - Exame Final Escrito - 100% (Exame Final)

Língua em que é ministrada

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

Validação Eletrónica

Carla Vanessa Dias Sarmiento 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