

Unidade Curricular	Dietética e Nutrição no Desporto	Área Científica	Dietética e Nutrição														
Licenciatura em	Dietética e Nutrição	Escola	Escola Superior de Saúde de Bragança														
Ano Letivo	2024/2025	Ano Curricular	2	Nível	1-2	Créditos ECTS	4.0										
Tipo	Semestral	Semestre	2	Código	8149-807-2204-00-24												
Horas totais de trabalho	108	Horas de Contacto	T - -	TP	22,5	PL	30	TC	-	S	-	E	-	OT	7,5	O	-

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

Nome(s) do(s) docente(s) Fábío Manuel dos Santos Aires

Resultados da aprendizagem e competências

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

1. Avaliar o estado nutricional do atleta
2. Calcular as necessidades energéticas e nutricionais mediante a modalidade desportiva, intensidade, duração e objetivos individuais
3. Elaborar planos de hidratação e reposição de electrólitos de acordo com as necessidades de cada atleta
4. Elaborar planos alimentares adequados e personalizados, de acordo com as exigências metabólicas da modalidade desportiva, composição corporal e rendimento desportivo
5. Conhecer os diferentes suplementos nutricionais com potencial ergogénico e a sua aplicabilidade.

Pré-requisitos

Não aplicável

Conteúdo da unidade curricular

Fisiologia do exercício; Composição corporal; Avaliação do estado nutricional; Requisitos energéticos e nutricionais do atleta; Hidratação e equilíbrio hidroeletrólítico; Nutrição e alimentação em diferentes modalidades desportivas e em diferentes contextos; Transtornos alimentares e baixa disponibilidade energética em atletas; Suporte nutricional na recuperação da lesão induzida pelo treino; Nutrição e exercício em atletas específicos; Nutrição periodizada; Suplementos nutricionais; Doping.

Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Fisiologia do exercício
 - Vias metabolismo energético
 - Sistemas energéticos
 - Adaptações fisiológicas ao exercício
 - Factores que afetam o desempenho
2. Avaliação do estado nutricional do atleta
 - Composição corporal
 - Avaliação do dispendio energético durante a atividade física
 - Necessidades energéticas e nutricionais no atleta
3. Hidratação e equilíbrio hidroeletrólítico
 - Termorregulação e Exercício no Calor
 - Balanço Hídrico Diário
 - Requisitos de fluidos para atletas
4. Nutrição e alimentação em diferentes modalidades desportivas
 - Força e potência
 - Resistência
 - Modalidades com controlo da massa corporal
 - Futebol
5. Nutrição e alimentação no exercício em ambientes extremos
 - Altitudes elevadas
 - Calor e frio
6. Nutrição e exercício em atletas específicos
 - Atletas femininas
 - Atletas jovens
 - Atletas vegetarianos
7. Transtornos alimentares e baixa disponibilidade energética em atletas
8. Nutrição periodizada
9. Suplementos nutricionais
10. Doping
 - Substâncias proibidas
 - Modalidades desportivas com maior risco
 - Consequências do doping para a saúde e para o desporto
11. Estratégias nutricionais para apoiar na recuperação da lesão induzida pelo exercício

Bibliografia recomendada

1. Jeukendrup, A. and Gleeson, M. (2024) Sport Nutrition. 4th edn. Human Kinetics.
2. Forsyth, A., Mantziaris, E. and Belski, R. (2024) Nutrition for Sport, Exercise, and Performance. 2nd edn. Routledge.
3. Amato, D. (2024) An Athletic Trainers' Guide to Sports Nutrition. 1st edn. Routledge.
4. Spano, M., Kruskall, L. and Thomas, T. (2023) Nutrition for Sport, Exercise, and Health. 2nd edn. Human Kinetics.
5. Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. Med Sci Sports Exerc. 2016 Mar; 48

Métodos de ensino e de aprendizagem

A unidade curricular está organizada em aulas teóricas, parte teórico-prática, de carácter expositivo. Aulas práticas laboratoriais consistirão na resolução de casos práticos.

Alternativas de avaliação

1. Época normal - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
 - Exame Final Escrito - 50% (Componente teórico-prática - Nota Mínima do Regulamento Pedagógico da ESSa-IPB(8, 5 valores))
 - Estudo de Casos - 50% (Componente prática laboratorial)
2. Época recurso - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso, Especial)
 - Exame Final Escrito - 50% (Componente teórico-prática)
 - Estudo de Casos - 50% (Componente prática laboratorial)

Língua em que é ministrada

Português

Validação Eletrónica

Fábio Manuel dos Santos Aires	Juliana Almeida de Souza	Luis Migue Fernandes Nascimento	Adília Maria Pires da Silva Fernandes
20-03-2025	21-07-2025	21-07-2025	21-07-2025