

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	• Pós-graduação em Actividade Física na Gravidez e Pós-parto					
Unidade Curricular:	Composição corporal e nutrição na gravidez e pós-parto					
Módulo (se aplicável):						
1.º ANO	1.º semestre	ECTS: 3				
Horas de contacto:	T:	TP: 5	PL:	OT:	TC:	S:
Regente (categoria, grau académico, nome, e-mail):	Professor-Associado Isabel Fragoso(ifragoso@fmh.utl.pt)					
Docentes (categoria, grau académico, nome, e-mail):	Professor-Associado Isabel Fragoso(ifragoso@fmh.utl.pt)					
<p>Objectivos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Conhecer a variabilidade morfológica da grávida 2. Identificar conceitos específicos fundamentais relativos à dimensionalidade e à composição corporal. 3. Fundamentar as adaptações morfológicas, feitas ao longo das diferentes fases da gestação 4. Conhecer os princípios orientadores de uma alimentação racional que optimize todo o processo anterior à gestação, durante e após a gestação. 5. Identificar os nutrientes e micronutrientes. 6. Organizar a alimentação diária e planejar as refeições da grávida. 7. Aliviar e prevenir os principais problemas de saúde da grávida através de uma alimentação optimal. 8. Dominar as técnicas antropométricas e de composição corporal e os métodos de avaliação do estado nutricional e as técnicas quantitativas de análise de dados. 9. Avaliar o estado morfológico e nutricional de um indivíduo ou grupo tendo em conta o quadro de relações entre morfologia e outras áreas de intervenção neste caso a nutrição em função da variabilidade de contextos espaço-temporais. 						
<p>Conteúdos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Noções e definições básicas. Diferença entre peso e composição corporal. As massas que compõem o peso e seus diferentes constituintes. Massa livre de gordura e massa gorda. 2. Normalidade e obesidade. Ganho de peso durante a gravidez. Aumento de peso durante a gravidez (problemas endocrinológicos, diminuição da actividade física, problemas psicossociais e diabéticos). Origens da obesidade (patológica, genética ou psicossocial). Consequências do aumento de peso no número, estrutura e nas características da célula adiposa. Ganho de peso após a gestação. Definição de obesidade. 3. Distribuição da gordura corporal na gravidez. Distribuição de gordura independente da quantidade de gordura. Distribuição de gordura e idade. Distribuição de gordura e tipo morfológico 4. Alterações da composição corporal ao longo da vida. Variação da densidade corporal e dos diferentes componentes corporais ao longo de diferentes fases da vida. A grávida adolescente. A grávida com mais de 35 anos. 5. Metodologia de estudo da composição corporal. Descrição sucinta de algumas técnicas de avaliação da composição corporal. Cálculo da percentagem de gordura a partir do valor de densidade corporal. Pressupostos de utilização destas equações. Erros associados à aplicação das técnicas mencionadas nas grávidas e técnicas antropométricas alternativas. 6. OBalanco energético durante a gestação. Metabolismo de repouso, efeito térmico da digestão, dispêndio energético em actividade física (actividades que pressupõem ou não transporte do peso). Dispêndio energético total. Custo energético da gravidez. Custo energético total no pós-parto 7. Técnicas Antropometria: Erros de medida: aleatório e sistemático. Formas de minimização do erro de medida específicas da antropometria. Definições de posição antropométrica, planos e eixos de referência, pontos de referência, material antropométrico, limites de tolerância, variações individuais e variações diurnas. Medidas antropométricas: comprimentos, diâmetros, perímetros, pregas adiposas, alturas, envergadura e peso. Medidas combinadas. 8. Introdução à alimentação e à nutrição optimal. Princípios orientadores de uma alimentação racional que optimize todo o processo anterior à gestação (alergias, homocisteína, antinutrientes, medicamentos, toxicidade) 9. Nutrientes e micronutrientes. Os glúcidos, os lípidos, as proteínas. Caracterização e acção fisiológica das vitaminas durante a gestação. Fibras e outras substâncias fitoquímicas. Minerais e Oligoelementos. Suplementos nutricionais essenciais. 10. Os principais problemas de saúde com fortes condicionantes alimentares. A anemia, as dores nas costas, a prisão de ventre, o “craving”, a depressão, a diabetes, a azia, a tensão alta, os enjoos matinais, as câibras, as estrias, as varizes e a retenção de líquidos. 11. Métodos de avaliação do estado do estado nutricional. Métodos antropométricos; clínicos; bioquímicos; biofísicos e os inquéritos alimentares. 12. Organização da alimentação diária e planeamento das refeições. 						
Avaliação:	Contínua:					
	Final: Estudo de caso					
<p>Bibliografia principal:</p> <p>Vieira, I. & Fragoso, F. (2006). Morfologia e Crescimento. Cruz Quebrada: FMH-Serviço de Edições;</p> <p>Holford, P. & Lawson, S. (2004). Optimum Nutrition Before During and After Pregnancy. London: Piatkus Books Ltd;</p> <p>Shils, E.M., Shike, M., Ross, A.C., Caballero B., Cousins R.J.(2002). Tratado de Nutrição Moderna na Saúde e na Doença. São Paulo. Editora</p>						

