

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

|                            |   |         |     |     |     |    |
|----------------------------|---|---------|-----|-----|-----|----|
| <b>Curso:</b>              | Licenciatura em Condição Física e Saúde no Desporto             |         |     |     |     |    |
| <b>Unidade Curricular:</b> | Nutrição no Desporto e no Exercício                             |         |     |     |     |    |
| <b>1.º ANO</b>             | 1.º semestre  | ECTS: 4 |     |     |     |    |
| <b>Horas de contacto:</b>  | T:30  | TP:15   | PL: | OT: | TC: | S: |
| <b>Regente:</b>            | Professora Adjunta Doutora Filomena Calixto (fcalixto@esdrm.pt) |         |     |     |     |    |
| <b>Docentes</b>            | Professora Adjunta Doutora Filomena Calixto (fcalixto@esdrm.pt) |         |     |     |     |    |

**Objectivos:** Pretende-se com esta unidade curricular reflectir A unidade curricular (UC) de Nutrição no Desporto e no Exercício tem por objectivo o estudo dos princípios básicos da alimentação equilibrada e a sua importância na actividade física, quer na perspectiva do indivíduo activo, quer na perspectiva da melhor prestação desportiva, relacionando-se com o bem estar físico e psíquico do atleta. Através do estudo bioquímico dos nutrientes, dá-se a conhecer as necessidades alimentares do organismo, nomeadamente no fornecimento energético antes, durante e após a actividade física, e a sua importância no bem estar do indivíduo; procurando ao mesmo tempo sensibilizar os alunos para os desequilíbrios provocados pelo mau comportamento alimentar.

**Conteúdos: Aulas Teóricas**

**I - Introdução ao Estudo da Nutrição ⇒ 4 horas**

Conceitos, definições e unidades  
 Valor energético dos alimentos  
 Princípios básicos da nutrição saudável  
 Proporções adequadas e Pirâmide Alimentar

**II - Bioquímica da Nutrição ⇒ 6 horas**

Principais classes de nutrientes - estrutura e função no equilíbrio do organismo

Glicídios  
 Prótidos  
 Lípidos  
 Vitaminas e Sais Minerais - Nutrientes Antioxidantes  
 Água e balanço eletrolítico  
 Metabolismo dos nutrientes energéticos. Produção e transferência de energia.

**III - Morfologia e Fisiologia do Sistema Digestivo ⇒ 2 horas**

Órgãos constituintes do Sistema Digestivo  
 Morfologia e fisiologia  
 Inter-relações anatómicas e funcionais dos diferentes órgãos do Sistema Digestivo  
 Tipos de digestão: mecânica e química  
 Acção das enzimas no processo de digestão

**IV - Princípios da Nutrição Desportiva ⇒ 6 horas**

Necessidades Energéticas, Balanço Nutricional e Desempenho Desportivo.  
 Importância e contribuição dos diferentes nutrientes na prestação desportiva.  
 Nutrientes energéticos e desempenho desportivo.  
 Dieta Ideal.  
 Proporção adequada de alimentos a ingerir.  
 Calendarização de Dietas.  
 Programas de Nutrição para Diferentes Tipos de Treino.  
 Dietas de Treino.  
 Dietas Pré-competitivas.  
 Dietas Competitivas.  
 Altitude e Dietas Adaptadas.  
 Substâncias Ergogénicas Nutricionais, Suplementos Energéticos e Bebidas Desportivas.

**V - Nutrição e Saúde - Patologias Relacionadas com a Nutrição ⇒ 4 horas**

Intolerância a nutrientes.  
 Diabetes.  
 Arteriosclerose, Hipercolesterolemia e Obesidade.  
 Anemias carenciais.

**VI - Desequilíbrios Provocados por um Comportamento Alimentar Desadequado no Exercício e na Prestação Desportiva ⇒ 4 horas**

Doenças do comportamento alimentar.  
 “Dor de Burro”.  
 Alterações menstruais e ósseas na atleta. Tríade da mulher desportista.

**Realização de Provas de Avaliação Contínua e apoio à realização de trabalhos ⇒ 4 horas**

**Aulas Teórico-Práticas**

**Programa Teórico-Prático ⇒ 15 horas**

**I - Um dia de Refeições - Planeamento e análise nutricional.**

O Primeiro Almoço.  
 Almoço e Jantar.  
 Meio-da-Manhã, Lanche e Ceia

**II - Nutrição Prática Saudável e Económica.**

Utilização de alimentos frescos na alimentação diária - Quando e como.  
Manipulação e preparação de alimentos frescos.

**III - Cozinhar os Alimentos Preservando os Nutrientes.**

Confeção e preservação dos ácidos gordos insaturados.  
Preservação das vitaminas termolábeis.  
Prevenir a formação de radicais livres durante a confeção.

**IV - Inclusão de Alimentos Novos na Dieta Diária.**

Análise do conteúdo nutricional.  
Alimentos importantes para o indivíduo activo. Quando e como inclui-los na alimentação diária.

**Avaliação:**

Contínua : Prova Escrita1 (35%) + Prova Escrita2 (35%) + Relatório (30%)

Final: Prova Escrita (50%) + Prova Oral (50%). A Prova Oral será realizada se a Prova Escrita tiver um resultado superior a 7,5 valores.

**Bibliografia principal:**

Bernardot, D.. 2000. Nutrition for Serious Athletes. IL. Human Kinetics.  
Eberle, S. G.. 2000. Endurance Sports Nutrition. IL. Human Kinetics.  
Houston, M.. 2001. Biochemistry Primer for Exercise Science (2<sup>nd</sup> Edition). IL. Human Kinetics.  
Manore, M.; Thompson, J. 2000. Sport Nutrition for Health and Performance. IL. Human Kinetics.  
McArdle, W; Katch, VL. 1992. Fisiologia do Exercício - Energia Nutrição e Desempenho Humano (4<sup>o</sup> ed., trad.). Rio de Janeiro. Editora Guanabara Koogan.  
\*Stryer, L. 1995. Biochemistry (Fourth Edition). NY. Fremman.

\* disponível online em [www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov)