

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	Licenciatura em Desporto de Natureza e Turismo Activo					
Unidade Curricular:	Nutrição no Desporto e no Exercício					
1.º ANO	1.º semestre	ECTS: 4				
Horas de contacto:	T:30	TP:15	PL:	OT:	TC:	S:
Regente:	Professora Adjunta Doutora Filomena Calixto (fcalixto@esdrm.pt)					
Docentes	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 incluí-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 (2nd 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^o ed., trad.). Rio de Janeiro. Editora Guanabara Koogan.

*Stryer, L. 1995. Biochemistry (Fourth Edition). NY. Fremman.

* disponível online em www.ncbi.nlm.nih.gov