

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	Licenciatura em Treino Desportivo					
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 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 (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