

CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA, SAÚDE E DESPORTO

Unidade curricular:

Nutrição e Actividade Física

Curricular Unit:

Nutrition and Physical Activity

Docente responsável (preencher o nome completo):

Responsible academic staff member (fill in the fullname):

Carlos Manuel Coutinho da Silva Leite

Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver (1000 caracteres);

1. Adquirir conhecimentos básicos relativamente aos grupos alimentares e roda dos alimentos;
2. Adquirir conhecimentos básicos ao nível do calculo das necessidades nutricionais;
3. Adquirir conhecimentos básicos para a avaliação do estado nutricional;
4. Adquirir conhecimentos básicos relativamente à fisiologia e metabolismo celular na prática desportiva;
5. Adquirir conhecimentos básicos no âmbito das necessidades e adaptações nutricionais do atleta;
6. Adquirir conhecimentos básicos relativamente ao equilíbrio hidroelectrolítico e suplementação do atleta;
7. Adquirir conhecimentos básicos da alimentação no ciclo de vida;
8. Adquirir conhecimentos básicos relacionando o tipo de alimentação com as doenças da civilização;
9. Adquirir conhecimentos básicos relativamente à qualidade, higiene e segurança alimentar.

Objectives of the curricular unit and competences to be developed (1000 caracteres)

1. Principles of healthy eating guide
2. Measurements of nutritional needs
3. Evaluation of the nutritional state
4. Knowledge about physiology and cellular metabolism in sports
5. Knowledge of the special dietary needs for athletes
6. Knowledge about the electrolyte balance and supplements in athletes
7. Knowledge about the dietary in life span

8. Relationship between the type of dietary and civilization diseases
9. Knowledge about the quality, hygiene and security foods

Conteúdos programáticos (1000 caracteres):

1. Introdução à nutrição
2. Conceitos de nutrição
3. História da alimentação
4. Geopolítica da alimentação
5. Princípios nutricionais
6. Nutrientes (caracterização) e calculo das necessidades nutricionais
7. Avaliação do estado nutricional
8. Alimentação no ciclo de vida
9. Nutrição e doenças da civilização
10. Processos fisiológicos da nutrição
11. Fisiologia, metabolismo celular e esforço
12. Adaptações nutricionais ao tipo de exercício e treino
13. Hidratação e equilíbrio electrolítico
14. Suplementos nutricionais
15. Alimentação, educação, qualidade e segurança alimentar

Syllabus (1000 caracteres)

1. Introduction to Nutrition
2. Concepts about nutrition
3. History of food
4. Geopolitic of food
5. Nutritional principles
6. Nutrients (characterization) and measurements of nutritional needs
7. Evaluation of nutritional status
8. Food in life span
9. Nutrition and civilization diseases
10. Physiological processes of nutrition
11. Physiology, cellular metabolism and exercise
12. Nutritional adaptations to the type of exercise and training
13. Hydration and electrolyte balance
14. Nutritional supplements
15. Education, quality and security in foods

Referências bibliográficas (máximo três títulos):

McArdle, W.D., Katch, F.I. and Katch, V.L. (2001). Nutrição para o desporto e o exercício. Editora Guanabara Koogan S.A.

Krause - Alimentos, Nutrição, Dietoterapia. Edição 2005

Marcia Vitolo. Nutrição, da Gestação à Adolescência. Edição 2003

O regente (data e assinatura):