

CURSO DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

Unidade curricular:

Nutrição no Desporto

Curricular Unit:

Nutrition in Sport

Docente responsável (preencher o nome completo):

Responsible academic staff member (fill in the fullname):

A designar

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

Conhecer a relação entre alimentação e rendimento desportivo

Elaborar dietas alimentares para a prática desportiva

Identificar e compreender as principais ajudas ergogénicas nutricionais

Objectives of the curricular unit and competences to be developed

To know the relationship between nutrition and athletic performance

Develop diets for sport practice

Identify and understand the key nutritional ergogenic aids .

Conteúdos programáticos (1000 caracteres):

1. Introdução à nutrição no desporto
2. Função digestiva e exercício
3. Metabolismo muscular no exercício
4. Classificação funcional do exercício. Combustíveis energéticos utilizados.
5. Hidratos de carbono e exercício físico.
6. Lípidos e exercício físico
7. Proteínas e exercício físico
8. Vitaminas e minerais e exercício físico
9. Fibra e exercício físico
10. Água e hidratação

11. Substâncias ergogénicas nutricionais
12. Dieta aplicada à prática desportiva. Dietas de competição, treino e recuperação.
- 13- Avaliação do estado nutricional do atleta

Syllabus

1. Introduction to nutrition in sport
2. Digestive function and exercise
3. Muscle metabolism in exercise
4. Functional classification of exercise. Energy fuels.
5. Carbohydrates and exercise.
6. Lipids and exercise
7. Protein and exercise
8. Vitamins and minerals and exercise
9. Fibre and exercise
10. Water and hydration
11. Nutritional ergogenic substances
12. Diet used in sport practice. Diet in competition, training and recovery.
- 13 - Nutritional status assessment of the athlete

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

O regente (data e nome completo):