

ANO LETIVO DE 2019-2020

CURSO DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

Unidade curricular:

Nutrição no Desporto

Curricular Unit:

Sports Nutrition

Docente responsável (preencher o nome completo):

Responsible teacher (fill in the fullname):

Samuel Fagundes Amorim

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

A frequência da disciplina pretende facultar os alunos de:

Competências técnicas (conhecimento aprofundado da temática de Nutrição no Desporto);

Competências metodológicas (aplicação de procedimentos).

Competências participativas (reconhecimento de funções e papéis numa estrutura desportiva multidisciplinar)

Objectives of the curricular unit and competences to be developed

The frequency of the course aims to provide its students:

Technical skills (depth knowledge of the subject Sport Nutrition);

methodological skills (application procedures);

Participatory skills (recognition functions and roles in a multidisciplinary sports facility)

Conteúdos programáticos (1000 caracteres):

1. Introdução à Nutrição no Desporto.
2. Princípios da fisiologia do exercício físico e sua relação com a saúde e fadiga: metabolismo, bioenergética.
3. Necessidades nutricionais do desportista e momentos de ingestão: Hidratos de Carbono, Gordura, Proteína, Vitaminas e Minerais. Álcool.
4. Hidratação e reposição eletrolítica.
5. Nutrição e treino de força.

6. Suplementos nutricionais e meios ergogénicos.

7. Nutrição e função imunitária.
8. Populações especiais: o atleta jovem, feminino.
9. Alimentação em Viagem: Jet-Lag, Altitude, Calor, Frio.
10. Alimentação e manipulação da composição corporal.
11. Alimentação e nutrição aplicada a modalidades desportivas: Futebol, Voleibol, Ténis, modalidades com categorias de peso...

Syllabus

- 1- Introduction to Sports Nutrition
- 2- Principles of exercise physiology and its relationship to health and fatigue: metabolism and bioenergetics.
- 3- Sportsman nutritional needs and timing of ingestion: carbohydrates, fat, protein, vitamins and minerals. Alcohol.
- 4- Hydration and electrolyte replacement.
- 5- Nutrition and strength training.
- 6- Nutritional supplements and ergogenic means.
- 7- Nutrition and immune function.
- 8- Special populations: young athlete, female.
- 9- Food in journey: jet-lag, altitude, heat, cold.
- 10- Food and body composition manipulation.
- 11- Food and nutrition applied to sports: football, volleyball, tennis, modalities with weight classes...

Referências bibliográficas (bibliography)

(máximo três títulos):

- 1-Burke,L.,Clinicalsportsnutrition.4thed./editedbyLouiseBurke.ed.2010,NewYork:McGraw-HillMedical;London:McGraw-Hill[distributor].
- 2Wilmore,J.H.,D.L.Costill,andW.L.Kenney,Physiologyofsportandexercise.5thed.ed.2012,Leeds:HumanKinetics.

O regente: (data e nome completo):