 Politécnico da Guarda Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto	GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR	MODELO PED.0007.02
---	--	---------------------------

Curso	Desporto			Ano letivo		2015/2016	
Unidade Curricular	Nutrição e Suplementação no Desporto			ECTS		4	
Regime	Obrigatório						
Ano	3	Semestre	2	Horas de trabalho globais			
Docente (s)	Nuno Serra Rosa Tracana			Total	108	Contacto	45
Regente	Nuno Serra						

GFUC previsto

1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

- Adquirir conhecimentos ao nível do exercício e nutrição que promovam a promoção da saúde;
- Desenvolver atividades que promovam o reconhecimento da alimentação e atividade física como fatores primordiais da qualidade de vida dos indivíduos;
- Identificar os vários nutrientes que constituem os alimentos;
- Compreender as diferentes funções dos nutrientes;
- Desenvolver capacidades de pesquisa, análise, organização e avaliação crítica de informação relacionada com as últimas pesquisas da área;
- Ponderar argumentos de natureza diversa, sendo capaz de diferenciar pontos de vista e de distinguir explicações científicas de não científicas, com vista a posicionar-se face a controvérsias sociais que envolvem conhecimentos de Nutrição e Suplementação
- Proporcionar conhecimentos teóricos que permitam entender a estreita interação entre o tipo de dieta e a saúde dos indivíduos e de que forma o exercício físico pode influenciar, positiva ou negativamente, essa relação;
- Identificar e caracterizar os aspectos fundamentais da nutrição nos atletas bem como a utilização de suplementos alimentares na actividade física.

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1- Nutrição e alimentação saudável


Introdução
 Nutrientes e a saúde
 Digestão
 Alimentação saudável
 Educação alimentar e promoção da saúde

2-Nutrição Desportiva e Suplementação

Substâncias ergogénicas e suplementação
 Dieta do Atleta

3- Nutrição e avaliação do estado Nutricional

Avaliação do estado nutricional
 Nutrição e emagrecimento

 <p>Politécnico da Guarda Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</p>	<p>MODELO PED.0007.02</p>
---	---	----------------------------------

Nutrição e Estética corporal

3. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS COM OS OBJETIVOS DA UC

Esta unidade através dos conteúdos desenvolvidos visa uma formação de base bem consolidada, imprescindível à formação de um profissional na área do desporto. Assim, pretende-se que obtenham conhecimentos relacionados com a nutrição e suplementação que lhes permitam compreender as diferentes ciências do desporto.

4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

- Bean, A. (2005). *La guía completa de nutrición del deportista*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Cozzolino, S.M.F. (2012). Biodisponibilidade de nutrientes. 3ª Edição. Editora Manole
- Philippi, E.T. (2008). *Pirâmide dos Alimentos: fundamentos básicos da nutrição*. Editora Manole
- Horta, L. (2006). *Nutrição no desporto*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Kathleen, L. (2001). *Krause's food, nutrition and diet therapy*, 10th Edition. W.B. Saunders.
- Martinez, J. (1998). *Fundamentos teórico-práticos de nutrición y dietética*. Madrid: McGraw-Hill.
- Peres, E. (1995). *Saber comer para melhor viver*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Saldanha, H. (1999). *Nutrição clínica*. Lisboa: Lidel.
- Teixeira, P., Sardinha, L.B., Barata, J.L.T. (2008) *Nutrição, Exercício e Saúde*. LIDEL
- Wardlaw, G., Hampl, J. & Disilvestro, R. (2004). *Perspectives in nutrition*, 6th edition. New York: McGraw-Hill.

5. METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)

A unidade é essencialmente de carácter teórico-prático, sendo as aulas desenvolvidas sobretudo através do método expositivo. Frequentemente é realizada o método de interação grupal com a finalidade da consolidação/ sistematização dos conteúdos abordados. Nas sessões de orientação tutorial procurar-se-á esclarecer dúvidas e dificuldades na compreensão dos conteúdos e na estruturação de um pequeno projeto, bem como orientar o processo de estudo a desenvolver pelo aluno. A avaliação far-se-á segundo um processo dinâmico e contínuo, com dimensão formativa. A avaliação contínua segue o preconizado no regulamento escolar em vigor na ESECD e define-se operacionalmente através dos seguintes elementos:

- Uma ficha de avaliação de conhecimentos (50%). A classificação na ficha de avaliação tem como nota mínima obrigatória 8 valores.

- Uma frequência, se a nota mínima na ficha foi alcançada, a ponderação da frequência será de 40% e assiduidade (10%). Se esta nota mínima não for alcançada a ponderação da frequência será de 100%.

6. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DAS METODOLOGIAS DE ENSINO COM OS OBJETIVOS DA UNIDADE CURRICULAR

Para se atingir os objetivos propostos a metodologia utilizada assenta em princípios de formação teórico-prática. Os métodos e técnicas pedagógicas aplicados são: método expositivo e o método de interação grupal com a finalidade da consolidação/ sistematização dos conteúdos abordados e sua aplicabilidade nas diferentes modalidades desportivas e na prescrição da atividade física.

ESECD, Fevereiro de 2016



Docente: _____
(Prof. Adjunto Nuno Miguel Lourenço Martins Cameira Serra)