

	<h1 style="margin: 0;">GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</h1> <p style="margin: 0;">(GFUC)</p>	<p style="margin: 0;">MODELO</p> <p style="margin: 0;">PED.007.03</p>
---	--	--

<i>Curso</i>	Licenciatura em Desporto, Condição Física e Saúde						
<i>Unidade curricular (UC)</i>	Exercício e Nutrição ao Longo da Vida						
<i>Ano letivo</i>	2023-2024	<i>Ano</i>	2.º	<i>Período</i>	2.º semestre	<i>ECTS</i>	4
<i>Regime</i>	Obrigatório	<i>Tempo de trabalho (horas)</i>		Total: 108	Contacto: 45		
<i>Docente(s)</i>	Faber Sergio Bastos Martins						
<input type="checkbox"/> <i>Responsável da UC ou</i> <input checked="" type="checkbox"/> <i>Coordenador(a) Área/Grupo Disciplinar</i> <input type="checkbox"/> <i>Regente (cf. situação de cada Escola)</i>			Carolina Vila-Chã				

GFUC PREVISTO

1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

No final da presente unidade curricular, o aluno deverá ser capaz de: A)Compreender o comportamento alimentar e nutricional associado ao exercício, assim como os processos metabólicos dos diferentes substratos energéticos; B)Assimilar os conceitos de hidratação, desidratação, reposição de eletrólitos e pressão osmótica das bebidas de reposição; C)Identificar a necessidade do aporte de macro e micronutrientes em resposta ao exercício; D)Conhecer e identificar as principais patologias e comportamentos alimentares associados ao exercício; E)Identificar os principais cuidados na realização das dietas de treino, assim como a necessidade de adoção de suplementos ergogénicos nutricionais; F)Conhecer e aplicar as recomendações fundamentais na composição das dietas pré e pós-exercício; G)Assimilar os conceitos de composição corporal, gasto energético, controlo ponderal e termogénese..

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Macronutrientes e Exercício Físico

- 1.1 Recomendações nutricionais;
- 1.2 Mecanismos de regulação durante o exercício;
- 1.3 Fatores condicionantes da utilização durante o exercício;

2. Micronutrientes e Exercício Físico

- 2.1 Recomendações nutricionais;
- 2.2 Ação durante o exercício, efeitos da carência e da suplementação;

3. Composição e Modelos das Dietas Pré e Pós-Exercício

- 3.1 Dieta hiperglicídica e hiperproteica

4. Hidratação na Saúde e na Performance

- 4.1 Recomendações fundamentais
- 4.2 Desidratação
- 4.3 Composição das bebidas de reposição

5. Gordura corporal na saúde e na condição física;

- 5.1 Gordura essencial

	GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)	MODELO PED.007.03
---	---	-----------------------------

5.2 Crescimento, envelhecimento e gordura corporal

6. Exercício e Controlo do Peso

6.1 Ingestão e gasto energético

6.2 Controlo ponderal

7. Suplementação Ergogénica

7.1 Classificação

7.2 Recomendações e efeitos

8. Comportamento Alimentar e Patologias Relacionadas ao Exercício

8.1 Classificação

8.2 Recomendações

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

A UC pretende levar o aluno a compreender a relação entre a demanda energética imposta pelo exercício e a utilização dos diferentes substratos, conforme definido nas alíneas A e B dos objetivos propostos. A concretizar estes pressupostos, aliados a compreensão da função dos macro e micronutrientes nos diferentes tipos de exercício, esta UC discute o papel das dietas no desempenho desportivo. e na manutenção da saúde e bem-estar, como referido nos pontos 1., 2. e 3. do Conteúdo Programático, consubstanciando a importância da integração dos suplementos nutricionais na eficiência, controlo e produção energética, estando em linha de convergência com o ponto 7. Importa referir a importância da nutrição relativas à detoxificação dos radicais livres na resposta ao treino aeróbio, a necessidade da sobrecarga proteica imposta pelo treino da força, e a adequação dos hábitos alimentares na manutenção do equilíbrio energético e controlo ponderal, nas crianças, jovens, adultos e idosos.

4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

Foss, ML., Keteyian, SJ (2006): Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte. 6ªed. Guanabara Koogan

Kenney, WL., Wilmore, JH., Costill, DL. (2013): Physiology of Sport and Exercise. 5th ed. Human Kinetics

Kraemer, WJ., Fleck, SJ., Deschenes, MR (2013): Fisiologia do Exercício-Teoria e Prática. 1ªed. Guanabara Koogan

McArdle, WD., Katch, FI., Katch, VL (2016): Fisiologia do Exercício-Nutrição, Energia e Desempenho Humano. 8ªed. Guanabara Koogan

Powers, SK., Howley, ET (2016): Fisiologia do Exercício – Teoria e Aplicação ao Condicionamento e ao Desempenho. 9ªed. Manole

Teixeira, P., Sardinha, L.B., Barata, JT (2008): Nutrição, Exercício e Saúde. 1ªed. Lidel

5.METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)

As aulas teóricas, de carácter expositivo e interativo, fomentam uma maior participação e empenho do aluno, de forma a dinamizar o processo de assimilação dos conteúdos relativos à unidade curricular. As aulas práticas traduzem-se sob forma de: (1) Orientação de trabalho, (2) Análise de artigos científicos, (3) Resolução de problemas relacionados com a respetiva área de intervenção da disciplina.

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO TÉCNICO GUARDA</p>	<h2>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</h2>	<p>MODELO PED.007.03</p>
--	---	--------------------------------------

As aulas de orientação tutorial, em formato individual ou em grupo, juntamente com a realização de trabalhos de pesquisa, contribuem para uma melhor compreensão dos pressupostos teóricos dos respetivos conteúdos presentes nos módulos da unidade curricular. A avaliação resulta da participação nas atividades letivas (frequência e intervenção nos momentos de contato (10%) e Avaliações Teóricas, através de três (3) testes escritos, as quais consubstanciam 90% da nota final, (30% cada). **Os alunos têm que obter a nota mínima na avaliação teórica (9,5 valores) para serem considerados aprovados.** A não obtenção na avaliação teórica conduz o aluno à admissão ao exame da UC, sendo esta nota registada a 100%.

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

As metodologias de ensino objetivam dar cumprimento às questões e às competências a desenvolver considerando o conteúdo programa da unidade. As aulas teóricas permitem cumprir com a transmissão dos conteúdos que possibilitam aos alunos conhecer, compreender e dominar os aspetos mais gerais, os princípios orientadores e os fatores fundamentais da nutrição aplicada ao exercício físico, em congruência com as alíneas A, C e F presentes nos objetivos. As aulas de pesquisa, discussão, síntese descritiva e a elaboração de trabalhos de investigação proporcionam aos alunos a análise, interpretação e reflexão dos temas atuais referentes à nutrição, de forma a cumprir o previsto nas alíneas D, E e F.

As metodologias de avaliação acompanham as metodologias de ensino/aprendizagem na sua relação com a tipologia de competência e com os objetivos da unidade curricular

7. REGIME DE ASSIDUIDADE - De acordo com o regime em vigor na ESECD.

8. HORÁRIO DE ATENDIMENTO fabermartins@ipg.pt ; segunda-feira 15:00 as 17:00; terça-feira 15:00 as 18:00

DATA

19 de fevereiro de 2024

O(A) Docente

(assinatura)

O(A) Coordenador(a) da Área/Grupo Disciplinar

(assinatura)