

ID	2789
Unidade Curricular	Nutrição, Obesidade e Controlo do Peso
Regente	Pedro Jorge do Amaral de Melo Teixeira
Objectivos	<p>Dotar o estudante de uma sólida compreensão do fenómeno da obesidade humana e dos seus determinantes biológicos, ambientais, comportamentais e psicossociais, sendo especialmente aprofundada a relação da obesidade (prevenção, tratamento e gestão de co-morbilidades e correlatos psicossociais) com a atividade física, exercício e sedentarismo.</p> <p>O estudante será preparado para:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avaliar, prescrever, promover e acompanhar a prática de atividade física e exercício na população com obesidade ou em risco, de forma isolada ou integrada numa equipa multidisciplinar; - Conhecer o papel da nutrição e alguns padrões e comportamentos alimentares na prevenção e tratamento da obesidade; - Familiarizar-se com princípios, modelos e técnicas de modificação comportamental recomendadas para a promoção da autorregulação comportamental no âmbito do exercício e atividade física, alimentação e gestão do peso. <p>Para além de exposição teórica, o estudante participará em atividades de aplicação prática.</p>
Conteúdos Programáticos em Syllabus	<p>Demografia e epidemiologia da obesidade; impacto social e efeitos na saúde. Determinantes e etiologia da obesidade; fatores de risco genéticos e comportamentais. Estigma, preconceito e discriminação; imagem corporal, qualidade de vida e bem-estar psicossocial na pessoa obesa. Autorregulação do comportamento alimentar e seu impacto na gestão do peso; tipos de regulação do comportamento alimentar e implicações; estratégias práticas. Especificidade da atividade física/exercício no controlo do peso; recomendações para a perda e manutenção do peso após redução ponderal. Atividade física como moderador da saúde e bem-estar na obesidade; variabilidade na resposta aos programas de exercício; respostas compensatórias fisiológicas e comportamentais. Alimentação e nutrição no controlo do peso; dietas populares e suplementos alimentares para o emagrecimento; recomendações e posições institucionais. Princípios e modelos de mudança comportamental e autorregulação; princípios deontológicos de ação profissional.</p>

Avaliação

Modelo de avaliação contínua: A avaliação do curso baseia-se na realização de 3 frequências escritas ao longo do semestre, contendo questões acerca da informação tratada nas aulas Teóricas e nas aulas Teórico-Práticas, sendo que apenas terão acesso à avaliação contínua os alunos que cumpram critérios de assiduidade e pontualidade. O aluno poderá indicar que abdica da avaliação contínua (continuando a frequentar a disciplina se desejar) preservando assim o direito aos exames de 1ª e 2ª época. Caso realize a 1ª frequência, o aluno em avaliação contínua só poderá realizar exame de 2ª época. A 3ª frequência realiza-se no dia do exame final de 1ª época. Modelo de avaliação final: Constituído por prova escrita e oral sobre toda a matéria, a realizar no final do semestre. O aluno é aprovado e dispensa exame oral final obrigatório desde que obtenha um mínimo de 10,0 valores na prova escrita. O aluno é reprovado com classificação no exame final inferior a 7,5 valores.

Bibliografia

Teixeira PJ, Silva MN (2009). Repensar o peso. Lisboa: Lidel.
Silva MN, Teixeira PJ (2014). Obesidade: Compreender e intervir. Rev Factores de Risco, 34(9).
Jensen MD et al (2014). 2013 AHA/ACC/TOS Guideline for the management of overweight and obesity in adults. J Am Coll Cardiol, 63(25):2985-3023.
Donnelly JE et al, ACSM (2009). Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. Med Sci Sports Exerc, 41:459-71.
Teixeira PJ (2008). Nutrição, alimentação e controlo do peso. In Teixeira PJ, Sardinha LB, Barata JL (Eds). Nutrição, Exercício e Saúde. Lisboa: Lidel.
Raynor HA, Champagne CM (2016). Interventions for the treatment of overweight and obesity in adults. J Acad Nutr Diet, 116:129-147.
Santos I et al (2016). A self-determination theory perspective on weight loss maintenance. Eur Health Psychol, 18(5):194-199.
Teixeira PJ et al (2012). Motivation, self-determination, and long-term weight control. Int J Behav Nutr Phys Act, 9:22.