

<b>ID</b>	2898
<b>Unidade Curricular</b>	Nutrição e Atividade Física
<b>Regente</b>	Cristina Paula Fidalgo de Negreiros Monteiro Bento
<b>Objectivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar as funções biológicas dos nutrientes: glícidos, lípidos, proteínas, vitaminas e outros compostos reguladores.</li> <li>2. Descrever os hábitos de atividade física e nutricional durante o crescimento e desenvolvimento (especialmente durante a infância e durante a idade jovem).</li> <li>3. Relacionar nutrição, consumo calórico e atividade física (na população em geral e em populações específicas, como são exemplo os obesos e os atletas).</li> <li>4. Identificar noções básicas e específicas relativas a hábitos saudáveis, com provas dadas em termos de saúde pública, da população em geral e de populações específicas, como são exemplo os obesos e os atletas.</li> <li>5. Fundamentar as adaptações morfológicas e a qualidade de vida, conseguidas ao longo do desenvolvimento e para níveis diferentes de atividade, na interação entre nutrição e atividade física.</li> <li>6. Usar metodologias de avaliação do estado nutricional, do valor nutricional dos alimentos e de quantificação da composição corporal.</li> </ol>
<b>Conteúdos Programáticos em Syllabus</b>	<p>Alimentação e nutrição. Perspetiva das diferentes situações nutricionais no mundo. Condicionantes sócio-culturais da alimentação humana. Princípios orientadores de uma alimentação racional. Caracterização dos grupos de alimentos. Nutrição e energia: quantificação do valor energético dos alimentos e do dispêndio energético total. Funções nutricionais dos macronutrientes. Caracterização e ação fisiológica dos nutrientes reguladores: vitaminas, minerais, fibra e água. Análise do valor nutricional de alimentos. Processos fisiológicos da nutrição. Regulação do balanço energético e composição corporal. Métodos de avaliação do estado nutricional. Necessidades nutricionais específicas ao longo da vida. Caracterização dos principais distúrbios alimentares. Necessidades específicas dos atletas em macro e micro-nutrientes: as fontes de energia; as necessidades proteicas; a regulação do conteúdo hídrico e eletrolítico; estratégias de intervenção.</p> <p>Suplementação e ajudas ergogénicas.</p>

As aulas teóricas são lecionadas recorrendo a uma metodologia expositiva em que os conteúdos são apresentados tendo como apoio diapositivos. Na valência teórico-prática é privilegiado o trabalho em grupo com a resolução de fichas em que se pretende aplicar os conteúdos expostos quer no curso teórico quer nas aulas teórico-práticas. O aluno opta pelo modelo de avaliação final ou contínua. O modelo de avaliação contínua baseia-se na realização de uma frequência sobre os conteúdos do curso teórico e teórico-prático (ponderação 70%) e, em grupo, na resolução em aula de 6 fichas de trabalho e na realização, apresentação e discussão de uma pesquisa bibliográfica cujo tema é anualmente alterado (ponderação 30%). Para ser aprovado, o aluno necessita de obter um mínimo de 9,5 valores em cada componente. A classificação final é obtida através de uma prova escrita, englobando a matéria teórica e teórico-prática. O aluno é aprovado desde que obtenha um mínimo de 10 valores.

## **Avaliação**

## **Bibliografia**

- Almeida, M.D.V. e Afonso, C.I.P.N. (1997). Princípios básicos de alimentação e nutrição. Universidade Aberta, Lisboa.
- Ferreira, F.A.G. (1994). Nutrição humana. 2ª edição. Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa.
- Insel, P., Turner, R.E. and Ross, D. (2002). Nutrition. Jones and Bartlett Publishers, Sudbury, Massachusetts.
- Katch, F.I. and McArdle, W.D. (1984). Nutrição, controlo de peso e exercício (2ª ed.). Editora Médica e Científica Lda. Rio de Janeiro.
- Mahn, L.K. and Escott-Stump, S. (2002). Krause - Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. Ed Roca. São Paulo.
- McArdle, W.D., Katch, F.I. and Katch, V.L. (1996). Exercise physiology: energy, nutrition, and human performance. 4th edition. Williams & Wilkins, Baltimore.
- Teixeira, P.J., Sardinha, L.B. e Themudo Barata, J.L. (2008). Nutrição, Exercício e Saúde. Lidel - Edições Técnicas, Lisboa.