

ID	3200
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.</p> <p>Determinantes e etiologia da obesidade; fatores de risco genéticos e comportamentais.</p> <p>Estigma, preconceito e discriminação; imagem corporal, qualidade de vida e bem-estar psicossocial na pessoa obesa.</p> <p>Autorregulação do comportamento alimentar e seu impacto na gestão do peso; tipos de regulação do comportamento alimentar e implicações; estratégias práticas.</p> <p>Especificidade da atividade física/exercício no controlo do peso; recomendações para a perda e manutenção do peso após redução ponderal.</p> <p>Atividade física como moderador da saúde e bem-estar na obesidade; variabilidade na resposta aos programas de exercício; respostas compensatórias fisiológicas e comportamentais.</p> <p>Alimentação e nutrição no controlo do peso; dietas populares e suplementos alimentares para o emagrecimento; recomendações e posições institucionais.</p> <p>Princípios e modelos de mudança comportamental e autorregulação; princípios deontológicos de ação profissional.</p>

Modelo de avaliação contínua: A avaliação da UC baseia-se na realização de 3 frequências escritas. Para ser aprovado, o aluno deve obter uma média ponderada nos 3 momentos de avaliação igual ou superior a 9,5 valores, e um mínimo de 7,5 valores em cada frequência, bem como não ter faltado a mais de 2 aulas T ou 3 TP ao longo do semestre.

O aluno poderá indicar, até ao dia da realização da 2.^a frequência, que abdica da avaliação contínua, preservando o direito aos exames de 1.^a e 2.^a época. Caso realize a 2.^a frequência, o aluno em avaliação contínua só poderá realizar exame de 2.^a época. A 3.^a frequência realiza-se no dia do exame final de 1.^a época.

Modelo de avaliação final: Constituído por prova escrita e oral, a realizar no final do semestre. O aluno é reprovado com classificação inferior a 7,5 valores, tem exame oral obrigatório com classificação entre 7,5 e 9,5 valores, e é dispensado de exame oral se obtiver um mínimo de 9,5 valores na prova escrita.

Avaliação

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.