ID	3330
Unidade Curricular	Nutrição e Atividade Física
Regente	Cristina Paula Fidalgo de Negreiros Monteiro Bento
Objectivos	1. Identificar as funções biológicas dos nutrientes: glícidos, lípidos, proteínas, vitaminas e outros compostos reguladores. 2. Descrever os hábitos de atividade física e nutricional durante o crescimento e desenvolvimento (especialmente durante a infância e durante a idade jovem). 3. Relacionar nutrição, consumo calórico e atividade física (na população em geral e em populações específicas como são exemplo os obesos e os atletas). 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. 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. 6. Usar metodologias de avaliação do estado nutricional, do valor nutricional dos alimentos e de quantificação da composição corporal.
Conteúdos Programáticos em Syllabus	Alimentação e nutrição. Perspetiva das diferentes situações nutricionais no mundo. Condicionantes sócio-culturais da alimentação humana. Princípios orientadores de uma alimentação racional. Caraterização dos grupos de alimentos. Nutrição e energia: quantificação do valor energético dos alimentos e do dispêndio energético total. Funções nutricionais dos macronutrientes. Caraterização 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. Caraterização 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 electrolítico; estratégias de intervenção. Suplementação e ajudas ergogénicas.

Avaliação	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.
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., McArdle, W.D. (1984). Nutrição, controlo de peso e exercício (2ª ed.) Editora Médica e Científica Lda. Rio de Janeiro. Mahan, L.K., 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, PJ, Sardinha, LB e Themudo Barata, JL (2008). Nutrição, Exercício e Saúde. Lidel – Edições Técnicas, Lisboa