

ID	507
Unidade Curricular	Nutrição, Obesidade e Controlo do Peso
Regente	Analiza Mónica Lopes Almeida Silva
Objectivos	<p>Dotar o estudante de uma sólida compreensão fenómeno da obesidade humana e os seus determinantes biológicos, ambientais e comportamentais, e da relação entre a obesidade e a actividade/inactividade física. O estudante será preparado para avaliar e prescrever a prática de actividade física e exercício na população com obesidade ou em risco. O estudante deverá passar a conhecer o papel da nutrição e alguns padrões e comportamentos alimentares na prevenção e tratamento da obesidade. Finalmente, o estudante será familiarizado com princípios, modelos e técnicas de modificação comportamental recomendadas para a promoção da auto-regulação comportamental no âmbito do exercício e actividade física, alimentação e gestão do peso.</p>
Conteúdos Programáticos em Syllabus	<p>A demografia e epidemiologia da obesidade em Portugal e no mundo. Impacto social da obesidade na sociedade e efeitos na saúde. Os determinantes e a etiologia da obesidade. Factores de risco genéticos e comportamentais para o ganho de peso e obesidade. O estigma, o preconceito e a discriminação relativa à obesidade A imagem corporal, a qualidade de vida e o bem-estar psicossocial na pessoa obesa; A prescrição da actividade física e do exercício no controlo do peso. A actividade física como moderador da saúde e bem-estar na obesidade. A alimentação e nutrição no controlo do peso. A obesidade pediátrica e a prevenção da obesidade. O papel e responsabilidades do técnico e do utente no processo de mudança comportamental. Os modelos e as técnicas de intervenção em mudança comportamental.</p>
Avaliação	<p>Curso Teórico: Aulas em regime tutorial com a duração de 50 minutos. Curso Teórico-Prático: Duas aulas de 75 minutos, onde são utilizadas dinâmicas de grupo, a Internet, interação com convidados externos (p.ex., profissionais da área da obesidade, pessoas em processo de gestão do peso), estudos de caso, e análise de textos, vídeos e outros materiais.</p> <p>Modelo de avaliação contínua: A avaliação do curso baseia-se na realização de 2 frequências escritas (80% da classificação final) e na participação nas aulas Teórico-Práticas (20% da classificação final). Modelo de avaliação por exame: realização de um exame final escrito e oral, excepto se o estudante obtiver classificação acima de 12 valores.</p>

Bibliografia

- Teixeira PJ e Silva MN, Repensar o Peso. Lidel - Edições Técnicas, Lisboa. 2009.
- Teixeira PJ, Nutrição, Alimentação e Controlo do Peso. In Teixeira, P.J., et al. (Eds.). Nutrição, Exercício e Saúde. Lisboa: Lidel (2008).
- Teixeira PJ et al, Obesity. In Saxton, J. Exercise and Chronic Disease: an Evidence-Based Approach. Routledge, London, 2011.
- Donnelly JE et al, ACSM Position Stand (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 et al (2006). A Actividade Física e o Exercício no Tratamento da Obesidade. Endocr, Metab, Nutr 15: 1-16.
- Patrick H et al (2012). Communication Skills To Elicit Physical Activity: How To Talk To Clients. In Nigg, C.R. (Ed.). ACSM's Behavioral Aspects of Exercise. Lippincott Williams & Wilkins, US.
- Teixeira PJ et al (2011) Why We Eat What We Eat: The Role of Autonomous Motivation in Eating Behaviour Regulation. Nutr Bull 36:102-107.