



Universitat de Lleida

GUIA DOCENT

# ALIMENTACIÓ I ESPORT

Coordinació: Maria Teresa Piqué Ferré

Any acadèmic 2015-16

## Informació general de l'assignatura

<b>Denominació</b>	ALIMENTACIO I ESPORT
<b>Codi</b>	100624
<b>Semestre d'impartició</b>	1r Q Avaluació Continuada
<b>Caràcter</b>	Optativa
<b>Nombre de crèdits ECTS</b>	6
<b>Crèdits teòrics</b>	0
<b>Crèdits pràctics</b>	0
<b>Coordinació</b>	Maria Teresa Piqué Ferré
<b>Horari de tutoria/lloc</b>	A concretar
<b>Departament/s</b>	Tecnologia d'Aliments
<b>Distribució càrrega docent entre la classe presencial i el treball autònom de l'estudiant</b>	H. Presencials 60 Magistral 30 Pràctica i tutories 15 Seminari 15  H. No Presencials 92
<b>Modalitat</b>	Presencial
<b>Informació important sobre tractament de dades</b>	Consulteu <a href="#">aquest enllaç</a> per a més informació.
<b>Idioma/es d'impartició</b>	Català
<b>Grau/Màster</b>	Grau Nutrició Humana i Dietètica
<b>Horari de tutoria/lloc</b>	A concretar
<b>Adreça electrònica professor/a (s/es)</b>	m.teresa@tecal.udl.cat

Maria Teresa Piqué Ferré,

## Informació complementària de l'assignatura

En aquesta assignatura l'alumne aprofundirà en els coneixements sobre nutrició i dietètica en l'esport. La Nutrició Esportiva consisteix en l'estudi de la ciència d'aliments, de l'alimentació i de la nutrició en la seva relació directa amb el rendiment esportiu i la forma física dels esportistes i persones físicament actives.

## Objectius acadèmics de l'assignatura

1. Diferenciar els conceptes d' activitat física, esport i nutrició en l'esport.
2. Conèixer l'evolució històrica de l'alimentació relacionada amb l'exercici físic.
3. Conèixer els tipus d'esport i les despeses energètiques que comporten.
4. Conèixer els canvis fisiològics i metabòlics de la persona en situacions d'exercici físic.
5. Fer la valoració l'estat nutricional i de l'estat físic de l'esportista.
6. Determinar les necessitats hídriques de l'esportista.
7. Planificar la dieta de l'esportista.
8. Saber els diferents aliments i ajuts ergogènics nutricionals.
9. Conèixer la importància de la activitat física en programes de salut.

## Competències

### Competències a les que contribueix

- Saber relacionar l'alimentació i el rendiment esportiu.
- Conèixer les diferents activitats esportives i la despesa energètica i els canvis fisiològics i metabòlics que comporten.
- Saber fer la valoració nutricional d'un esportista.
- Conèixer la importància d'una bona hidratació en situacions d'exercici físic.
- Saber les diferents ajudes ergogèniques que utilitzen els esportistes, la finalitat i efecte.
- Saber fer la dieta de l'esportista i la seva planificació

## Continguts fonamentals de l'assignatura

### MÒDUL 1. *Introducció*

Concepte de nutrició esportiva. Evolució en la història de la nutrició esportiva.

### MÒDUL 2. *L'activitat física-esportiva*

Classificació de les activitats físiques. Tipus d'esports. Fisiologia de l'esport.

### MÒDUL 3. *Avaluació de l'estat físic de l'esportista*

Proves físiques de rendiment esportiu. Proves d'esforç. Programes d'exercicis.

### MÒDUL 4. *Necessitats energètiques de l'esportista*

Interacció dels sistemes energètics durant l'exercici. Utilització dels substrats energètics. Determinació de les necessitats energètiques de l'esportista.

### MÒDUL 5. *Avaluació de l'estat nutricional de l'esportista*

Valoració global. Valoració de paràmetres antropomètrics. Valoració de paràmetres bioquímics. Qüestionaris d'alimentació i activitat física.

## MÒDUL 6. *Alimentació en l'esport*

Requeriments nutricionals de l'esportista. Hidratació esportiva. Aliments i ajudes ergogèniques nutricionals en l'esport. Dopatge.

## MÒDUL 7. *Dietes per a esportistes*

Característiques generals de la dieta de l'esportista. Tipus de dietes. Plans d'alimentació adaptats a cada activitat esportiva. Elaboració de menús.

## MÒDUL 8. *La pràctica dietètica en els centres esportius*

Avaluació i seguiment dietètic i nutricional de l'esportista. Assessorament dietètic i servei d'alimentació en centres esportius.

## MÒDUL 9. *Estratègies en activitat física per a la salut*

Interacció alimentació i activitat física. Estratègies, plans i programes de promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable.

## Eixos metodològics de l'assignatura

Objectiu	Activitats	Presencials	Dedicació estudiant
1-9	Classes magistrals	30	30+55=85
3,5,7	Pràctiques	12	12+12=24
3,6,8,9	Seminaris	15	15+15=30
7,8,9	Treballs dirigits	2	2+8=10
1-9	Tutories	1	1+2=3

\***Dedicació estudiant** = Hores presencials + hores de treballs de l'estudiant

## Pla de desenvolupament de l'assignatura

Per assolir els objectius i adquirir les competències atribuïdes l'assignatura s'estructura en 15 sessions en les quals es treballaran de forma teòrica i/o pràctica el programa de continguts realitzant diferents tipus d'activitats pràctiques:

- Pràctiques de laboratori / planta pilot
- Activitats físiques de rendiment esportiu
- Activitats d'aula d'informàtica
- Seminaris de resolució de problemes o casos
- Visites a centres esportius
- Realització de treballs sobre assessorament dietètic i programes d'alimentació i esport. Es realitzarà l'exposició oral dels treballs.

## Sistema d'avaluació

En l'avaluació global de l'assignatura tant el contingut teòric com el contingut pràctic tindran un pes del 50% sobre la nota final de l'assignatura. Per aprovar l'assignatura caldrà aprovar per separat el contingut teòric i pràctic.

L'avaluació de l'aprenentatge serà continuada tenint en compte els següents aspectes:

- Es realitzaran 3 exàmens parcials amb preguntes tipus test i resolució de cas sobre la part teòrica. Aquest tipus d'avaluació correspondrà al 50% de la nota final de l'assignatura.

- L'avaluació de l'apartat pràctic correspondrà al 50% de la nota final de l'assignatura. La participació activa en les pràctiques de laboratori i de rendiment esportiu i la realització dels informes corresponents suposarà el 20% de la nota final. Es valorarà la participació activa en les activitats de resolució de problemes o casos amb un 15% de la nota i la realització dels treballs i exposició oral representarà el 15% de la nota final.

L'apartat pràctic (pràctiques de laboratori, resolució de casos, treballs, etc.) és obligatori i si no es realitza i no es presenten els informes corresponents NO s'aprova l'assignatura.

## Bibliografia i recursos d'informació

- Alain Dally, Gilbert Robert, Philippe Robert . *Entraînement et alimentation du sportif* Paris : Amphora, cop. 1989.
- Ricardo Mora Rodríguez. *Fisiología del deporte y el ejercicio: prácticas de campo y laboratorio* . Madrid : Médica Panamericana, 2010.
- A. Hüter-Becker, H. Schewe, W. Heipertz. *Fisiología y teoría del entrenamiento*. Barcelona : Paidotribo, cop. 2006.
- M.H. Williams. *Nutrición para la salud, la condición física y el deporte*. Ed. Paidotribo, S.A., Barcelona. 2002.