



Universitat de Lleida

GUIA DOCENT **ALIMENTACIÓ I ESPORT**

Coordinació: PIQUE FERRE, M. TERESA

Any acadèmic 2022-23

Informació general de l'assignatura

Denominació	ALIMENTACIÓ I ESPORT			
Codi	100624			
Semestre d'impartició	1R Q(SEMESTRE) AVALUACIÓ CONTINUADA			
Caràcter	Grau/Màster	Curs	Caràcter	Modalitat
	Grau en Nutrició Humana i Dietètica	4	OPTATIVA	Presencial
Nombre de crèdits assignatura (ECTS)	6			
Tipus d'activitat, crèdits i grups	Tipus d'activitat	PRAULA		TEORIA
	Nombre de crèdits	1.5	1.5	3
	Nombre de grups	1	1	1
Coordinació	PIQUE FERRE, M. TERESA			
Departament/s	TECNOLOGIA D'ALIMENTS			
Distribució càrrega docent entre la classe presencial i el treball autònom de l'estudiant	<p>H. Presencials 60</p> <p>Magistral 30 Pràctica i tutories 15 Seminari 15</p> <p>H. No Presencials 92</p>			
Informació important sobre tractament de dades	Consulteu aquest enllaç per a més informació.			
Idioma/es d'impartició	Català			

Professor/a (s/es)	Adreça electrònica professor/a (s/es)	Crèdits impartits pel professorat	Horari de tutoria/lloc
PIQUE FERRE, M. TERESA	mariateresa.pique@udl.cat	6	

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 Específiques:

CE27 Avaluar i calcular els requeriments nutricionals en situació de salut i malaltia en qualsevol etapa del cicle vital.

CE33 Planificar, realitzar i interpretar l'avaluació de l'estat nutricional de subjectes i / o grups, tant sans (en totes les situacions fisiològiques) com a malalts.

CE40 Planificar, implantar i avaluar dietes terapèutiques per a subjectes i / o grups.

CE45 Planificar i dur a terme programes d'educació dietètic-nutricional en subjectes sans i malalts.

CE47 Fer servir les eines bàsiques en TIC utilitzades en el camp de l'Alimentació, Nutrició i la Dietètica.

Competències Generals:

CG3 Reconèixer les pròpies limitacions i la necessitat de mantenir i actualitzar la competència professional, prestant especial importància a l'aprenentatge, de manera autònoma i continuada, de nous coneixements, productes i tècniques en nutrició i alimentació, així com la motivació per la qualitat.

CG4 Realitzar la comunicació de manera efectiva, tant de forma oral com escrita, amb les persones, els professionals de la salut o la indústria i els mitjans de comunicació, sabent utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació especialment les relacionades amb la nutrició i els hàbits de vida.

CG5 Conèixer, valorar críticament i saber utilitzar i aplicar les fonts d'informació relacionades amb nutrició,

alimentació, estils de vida i aspectes sanitaris.

Competències Bàsiques:

CB2 Que els estudiants sàpiguen aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació d'una forma professional i posseeixin les competències que solen demostrar-se per mitjà de l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins la seva àrea d'estudi.

CB3 Que els estudiants tinguin la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment dins la seva àrea d'estudi) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants d'índole social, científica o ètica.

CB4 Que els estudiants puguin transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat.

CB5 Que els estudiants hagin desenvolupat aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia.

Competències Transversals de la UdL:

CT1 Tenir una correcta expressió oral i escrita.

CT3 Dominar les TIC.

CT5. Adquirir nocions essencials de el pensament científic.

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-simulació
- Activitats físiques de rendiment esportiu
- Activitats d'aula d'informàtica
- Seminari de resolució de problemes o casos
- 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 casos sobre la part teòrica. Aquest tipus d'avaluació correspondrà al 50% de la nota final de l'assignatura. Cadascun dels exàmens s'aprova amb una nota igual o superior a 5 sobre 10, si no s'assoleix aquesta nota caldrà fer la recuperació dels parcials no aprovats. En l'examen de recuperació la puntuació màxima que es pot assolir és d'aprobat (5.0).

- 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.

OBSERVACIONS: Si per raons sanitàries, o altres circumstàncies imprevistes, no es poden realitzar les sessions presencials aquestes es realitzaran de forma virtual síncrona i el sistema d'avaluació podria ser modificat.

Bibliografia i recursos d'informació

- L. Burke. *Nutrición en el deporte: un enfoque práctico*. Madrid: Médica Panamericana. 2010.
- A. Hüter-Becker, H. Schewe, W. Heipertz. *Fisiología y teoría del entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo. 2006.
- R. Mora Rodríguez. *Fisiología del deporte y el ejercicio: prácticas de campo y laboratorio*. Madrid: Médica Panamericana. 2010.
- M.H. Williams. *Nutrición para la salud, la condición física y el deporte*. Barcelona: Paidotribo. 2002.