

**FITXA IDENTIFICATIVA****Dades de l'Assignatura**

<b>Codi</b>	44203
<b>Nom</b>	Nutrició esportiva
<b>Cicle</b>	Màster
<b>Crèdits ECTS</b>	7.0
<b>Curs acadèmic</b>	2022 - 2023

**Titulació/titulacions**

<b>Titulació</b>	<b>Centre</b>	<b>Curs</b>	<b>Període</b>
2194 - M.U. en Nutrició Personalitzada i Comunitària	Facultat de Farmàcia	1	Primer quadrimestre

**Matèries**

<b>Titulació</b>	<b>Matèria</b>	<b>Caràcter</b>
2194 - M.U. en Nutrició Personalitzada i Comunitària	2 - Nutrició esportiva	Obligatòria

**Coordinació**

<b>Nom</b>	<b>Departament</b>
SORIANO DEL CASTILLO, JOSE MIGUEL	265 - Medicina Prev. i Salut Púb., C. Aliment., Toxic. i Med.Legal

**RESUM**

L'alumne coneixerà i aplicarà les mesures realitzades en cineantropometria i de la composició corporal, i les tècniques necessàries per realitzar una avaluació global de l'esportista; incloent proves d'esforç, flexibilitat, resistència, velocitat, avaluació nutricional i detecció de trastorns del comportament alimentari. S'aprofundirà en les ajudes ergogèniques utilitzades habitualment en l'àmbit esportiu, i s'estudiarà la hidratació i els efectes que causen la deshidratació esportiva, juntament amb un repàs general de begudes esportives, funcionals i energètiques



## CONEIXEMENTS PREVIS

### Relació amb altres assignatures de la mateixa titulació

No heu especificat les restriccions de matrícula amb altres assignatures del pla d'estudis.

### Altres tipus de requisits

No procedeix

## COMPETÈNCIES

### 2194 - M.U. en Nutrició Personalitzada i Comunitària

- Que els estudiants sàpiguen aplicar els coneixements adquirits i la seua capacitat de resolució de problemes en entorns nous o poc coneguts dins de contextos més amplis (o multidisciplinaris) relacionats amb la seua àrea d'estudi.
- Que els estudiants siguen capaços d'integrar coneixements i afrontar la complexitat de formular judicis a partir d'una informació que, sent incompleta o limitada, incloga reflexions sobre les responsabilitats socials i ètiques vinculades a l'aplicació dels seus coneixements i judicis.
- Que els estudiants sàpiguen comunicar les conclusions (i els coneixements i les raons últimes que les sustenten) a públics especialitzats i no especialitzats d'una manera clara i sense ambigüitats.
- Que els estudiants posseïsquen les habilitats d'aprenentatge que els permeten continuar estudiant d'una forma que haurà de ser en gran manera autodirigida o autònoma.
- Posseir i comprendre coneixements que aportin una base o oportunitat de ser originals en el desenvolupament i / o aplicació d'idees, sovint en un context de recerca.
- Ser capaços d'obtenir i de seleccionar la informació i les fonts rellevants per a la resolució de problemes, elaboració d'estratègies i assessorament a clients.
- Contemplar en conjunt i tenir en compte els diferents aspectes i les implicacions en els diferents aspectes de les decisions i opcions adoptades, sabent triar o aconsellar les més convenients dins de l'ètica, la legalitat i els valors de la convivència social.
- Saber treballar en equips multidisciplinaris reproduint contextos reals i aportant i coordinant els propis coneixements amb els d'altres branques i intervinents.
- Projectar sobre problemes concrets els seus coneixements i saber resumir i extractar els arguments i les conclusions més rellevants per a la seva resolució.
- Planificar, ordenar i canalitzar activitats de manera que s'evitin al màxim els emprevistos, es prevegin i minimitzin els eventuais problemes i s'anticipin les seves solucions.
- Elaborar y manejar los escritos, informes y procedimientos de actuación más idóneos para los problemas suscitados y utilizando un lenguaje no sexista.



- Utilitzar les distintes tècniques d'exposició oral, escrita, presentacions, panells, etc., per a comunicar els seus coneixements, propostes i posicions i tenint en compte un llenguatge integrador i igualitari.
- Estudiar punts anatòmics, proporcionalitat i composició corporal en el marc de la cineantropometria i l'antropometria.
- Planificar estratègies d'intervenció per a hidratar.
- Planificar per disciplines esportives les estratègies d'intervenció dietètica.
- Conèixer les diferents ajudes ergogèniques.
- Adquirir el coneixement que permeta actuar en respecte als drets fonamentals i als principis d'igualtat.

## **RESULTATS DE L'APRENTATGE**

- Conèixer les eines, tècniques i procediments estandarditzats per a la mesura de la composició corporal.
- Saber aplicar la programació i la periodització de l'entrenament esportiu.
- Conèixer i valorar les ajudes ergogèniques.
- Saber aplicar les tècniques d'hidratació esportiva, així com els diferents tipus de begudes aplicades en l'esport.
- Realitzar planificacions dietètiques d'acord al tipus d'esport.
- Conèixer estratègies de coaching aplicada a l'esportista.
- Abordar possibles lesions i trastorns del comportament alimentari esportiu.
- Interpretar les proves d'esforç.

## **DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS**



## 2. Nutrició Esportiva

Cineantropometria i composició corporal

Proves d'esforç: Disseny i interpretació

Ajudes mecàniques, psicològiques, fisiològiques i fitoterapèutiques: Un enfocament ergogènic

Ajudes farmacològiques usades en esport

Hi ha ajudes ergogèniques nutricionals útils?

Planificació i programació de l'exercici

Tests per a l'avaluació de la resistència muscular i cardiorrespiratòria: teoria i pràctica

Tests per a l'avaluació de la força i velocitat: teoria i pràctica

Hidratació i deshidratació en l'esport

Begudes esportives, funcionals i energètiques

Planificació dietètica per a esports aerobis, anaerobis i mixts

Trastorns del comportament alimentari en l'esport

## VOLUM DE TREBALL

ACTIVITAT	Hores	% Presencial
Classes de teoria	18,00	100
Pràctiques en aula	15,00	100
Altres activitats	8,00	100
Seminaris	6,00	100
Tutories reglades	6,00	100
Pràctiques en aula informàtica	4,00	100
Assistència a esdeveniments i activitats externes	6,00	0
Elaboració de treballs individuals	6,00	0
Estudi i treball autònom	26,00	0
Preparació de classes de teoria	32,00	0
Preparació de classes pràctiques i de problemes	48,00	0
<b>TOTAL</b>	<b>175,00</b>	

## METODOLOGIA DOCENT

- Classes teòriques, lliçó magistral participativa



- Resolució de casos pràctics i casos clínics

- Seminaris

- Desenvolupar projectes

- Valoració de projectes

- Visita a empreses i ONGDs

- Debat o discussió dirigida

- Conferència d'experts

- Grup de treball

A més, es procedirà a relacionar els continguts de la lliçó amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS). Amb això es pretén proporcionar als l'estudiantat coneixements, habilitats i motivació per comprendre i abordar aquests ODS, alhora que es promou la reflexió i la crítica.

## **AVALUACIÓ**



- Examen de teoria
- Examen pràctic
- Treball en grup
- Assistència i participació

## REFERÈNCIES

### Bàsiques

- Rodríguez, V.M.; Urdampilleta, A. Nutrición y dietética para la actividad física y el deporte. Ed. Netbiblo. 2014
- Burke, L. Nutrición en el Deporte. Editorial Médica Panamericana. 2010
- Cabañas, M.D.; Esparza, F. Compendio de cineantropometría. CTO editorial. 2009
- Bernardot, D.; Nutrición deportiva avanzada. Editorial Tutor. 2007
- Villa J.G.; Córdoba, A.; González, J.; Garrido, G. Nutrición del deportista. Editorial Gymnos. 2000.
- González, J.; Sánchez, P.; Mataix, J. Nutrición en el deporte. Ayudas ergogénicas y dopaje. Editorial Díaz de Santos. 2006.

### Complementàries

- González, J.C. Ayudas ergogénicas y nutricionales. Editorial Paidotribo. 2006
- Gallego, J.G.; Villa, J.G. Nutrición y ayudas ergogénicas en el deporte. Editorial Síntesis. 1998.