

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

Codi	44203
Nom	Nutrició esportiva
Cicle	Màster
Crèdits ECTS	7.0
Curs acadèmic	2023 - 2024

Titulació/titulacions

Titulació	Centre	Curs	Període
2194 - M.U. en Nutrició Personalitzada i Comunitària	Facultat de Farmàcia i Ciències de l'Alimentació	1	Primer quadrimestre

Matèries

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

Coordinació

Nom	Departament
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 convenientes 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 seua resolució.
- Planificar, ordenar i canalitzar activitats de manera que s'evitin al màxim els imprevistos, es prevegin i minimitzin els eventuais problemes i s'anticipin les seues 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 permeti 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
TOTAL	175,00	

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

Es realitzarà una prova escrita al final de cada semestre sobre els continguts impartits en les sessions del mòdul per garantir el coneixement i comprensió de les dades.

Serà necessari obtenir un 5 o més en la nota final per considerar superada la matèria.

Esta avaluació representarà el **100%** de la qualificació final de l'assignatura.

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.
- Pascual, C.M. Manual de cineantropometría. Nexus Medica. 2017.
- Norton, K.; Eston, R. Kinanthropometry and Exercise Physiology. Routledge. 2018.

Complementàries

- González, J.C. Ayudas ergogénicas y nutricionales. Editorial Paidotribo. 2006
- González, J.; Sánchez, P.; Mataix, J. Nutrición en el deporte. Ayudas ergogénicas y dopaje. Editorial Díaz de Santos. 2006.