

Atualizado a	2025/09/06																															
Ano Lectivo / Período	2025/26 / S2																															
Curso	Curso Técnico Superior Profissional - Desporto e Atividade Física																															
Unidade Curricular	Nutrição e Suplementação																															
Língua de ensino	Português Inglês																															
ECTS/tempo de trabalho (horas)	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">ECTS</th> <th rowspan="2">Total</th> <th colspan="9">Horas de contacto semestral</th> </tr> <tr> <th>T</th> <th>TP</th> <th>PL</th> <th>S</th> <th>TC</th> <th>E</th> <th>O</th> <th>OT</th> <th>EC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3</td> <td>80</td> <td>0</td> <td>32</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>48</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table> <p>T - Teóricas; TP - Teórico-práticas; PL - Prática-laboratorial; S - Seminário; OT - Orientação tutorial; TC - Trabalho de campo; E - Estágio; EC - Ensino Clínico; O* - Outras horas caracterizadas como Ensino Clínico ao abrigo da Diretiva nº 77/453/CEE de 27 Junho adaptada pela Diretiva 2005/36/CE;</p>	ECTS	Total	Horas de contacto semestral									T	TP	PL	S	TC	E	O	OT	EC	3	80	0	32	0	0	0	0	48	0	0
ECTS	Total			Horas de contacto semestral																												
		T	TP	PL	S	TC	E	O	OT	EC																						
3	80	0	32	0	0	0	0	48	0	0																						
Docente Responsável/Carga letiva (consentido RGPD) <small>[Nome completo, contacto de email]</small>	José Eduardo Maia Dias Nunes Lopes / jose.eduardo@ippportalegre.pt																															
Pré-requisitos <small>[unidades curriculares que lhe devem preceder ou competências à entrada]</small>																																
Objetivos de aprendizagem <small>[Descrição dos objetivos gerais e/ou específicos] [Conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes]</small>	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar os grupos alimentares onde, essencialmente, se encontram os diferentes nutrientes - Reconhecer uma alimentação saudável e equilibrada para praticantes de Desporto ou Atividade Física e suas diferenças - Reconhecer as funções biológicas dos nutrientes (macro e micro) e as suas recomendações de consumo diário - Reconhecer e aplicar princípios nutri alimentares distintos perante atividades desportivas com exigências energéticas também distintas - Compreender a relação entre hidratação e rendimento desportivo - Descrever os aspetos fundamentais da utilização de suplementação no desporto - Distinguir suplementação de doping no desporto 																															
Objetivos de Desenvolvimento Sustentável	    																															
Conteúdos Programáticos <small>[estrutura de conteúdos a desenvolver para o total de horas previsto]</small>	<ol style="list-style-type: none"> Pirâmide Mediterrânica dos Alimentos <ol style="list-style-type: none"> Grupos alimentares e principais nutrientes associados Macronutrientes <ol style="list-style-type: none"> Hidratos de Carbono Proteínas Gorduras/Lípidos Micronutrientes <ol style="list-style-type: none"> Vitaminas Minerais Dieta de treino, competição e atividade física (AF) moderada <ol style="list-style-type: none"> Refeições antes, durante e após o exercício Modalidades desportivas e caracterização de consumo energético Hidratação e eletrólitos no Desporto e AF <ol style="list-style-type: none"> Hidratação antes, durante e após o exercício Suplementação vs. doping <ol style="list-style-type: none"> Eficiência das substâncias ergogénicas Substâncias proibidas e seus efeitos na saúde e rendimento 																															
Metodologias de ensino (avaliação incluída)	1 - Metodologias de ensino																															

<p>[indicar os produtos, critérios e pesos de avaliação] (máx1000 caracteres)</p>	<p>Esta UC é de natureza teórico-prática, articulando métodos expositivos (apresentação de conteúdos teóricos e teórico-práticos), participativos (debate, reflexão e desenvolvimento de sentido crítico) e analíticos (análise de artigos e estudos), ocorrendo também atividades colaborativas (trabalho de grupo). Em contexto de sala de aula poderá ainda ser apresentado e defendido oralmente um poster, resultante de uma investigação paralela de dois artigos, subordinados a temas pré-definidos pelo docente.</p> <p>2 - Avaliação por frequência</p> <p>Avaliação contínua = $(3 \times \text{Média AT} + 1.8 \times \text{T I/G} + 1.2 \times \text{PIM})/6$</p> <p>Legenda: AT= Avaliação Teórica T I/G = Trabalho Individual/Grupo PIM = Participação, Interesse e Motivação</p> <p>3 - Avaliação por Exame</p> <p>Nota final por exame = 100% a nota do exame Teórico-prático</p>
<p>Bibliografia</p>	<p>1 - Bibliografia Principal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Burke, L., & Deakin, V. (2015). Clinical sports nutrition. McGrawHill Education - Real, H. (2014). Dieta Mediterrânica - um padrão de alimentação saudável. Direção da Associação Portuguesa de Nutricionistas - Teixeira, P., Sardinha, L. B., & Barata, J. L. (2008). Nutrição, Exercício e Saúde. Lidel, Edições Técnicas Lda.: Lisboa. <p>2 - Bibliografia Complementar</p>
<p>Situações especiais [estudantes com estatuto especial]</p>	<p>1 - Avaliação por frequência - Estudantes com Estatuto Especial</p> <p>Avaliação contínua = $(3 \times \text{Média AT} + 1.8 \times \text{T I/G} + 1.2 \times \text{PIM})/6$</p> <p>Legenda: AT= Avaliação Teórica T I/G = Trabalho Individual/Grupo PIM = Participação, Interesse e Motivação</p> <p>2 - Avaliação por exame - Estudantes com Estatuto Especial</p> <p>Nota final por exame = 100% a nota do exame Teórico-prático</p>