

Nutrição e Atividade Física

- **3 ECTS**
- **3.º Ano, 2.º Semestre**

| Área Científica

Ciências do Desporto (CD)

| Objetivos de Aprendizagem

- Conhecer e compreender a importância da Nutrição na saúde do Ser Humano em geral e no Desportista em particular;
- Conhecer e compreender a ligação e interação entre o organismo e os nutrientes, associado às necessidades individuais e de manutenção de um estilo de vida saudável;
- Compreender e aplicar métodos de orientação e aconselhamento nutricional em praticantes de atividades no âmbito das Ciências do Desporto.
- Avaliar os níveis de atividade física e conhecer as recomendações de alimentação baseada no gasto energético.

| Conteúdos Programáticos

1. Introdução ao estudo da Nutrição
2. Nutrição para a saúde e estilo de vida saudável
3. Nutrição no praticante desportivo e de exercício físico
4. Nutrição em populações especiais
5. Atividade física e saúde
6. Dispendio Energético e Ingestão Calórica: Reflexões para o Controle do Peso Corporal

| Metodologia de Ensino

Aulas teóricas e teórico-práticas com recurso a meios audiovisuais de projeção, análise documental e conteúdos de aprendizagem disponibilizados em plataforma b-learning.

Apresentação ADE CONTEÚDOS, consubstanciando-se posteriormente em conhecimentos e instrumentos de aplicação. Será também operacionalizado a pesquisa e leitura de artigos científicos da área, de forma a assegurar uma ligação e articulação com métodos de trabalho transversais às restantes unidades curriculares, indo ao encontro dos objetivos definidos. Orientações tutoriais, como suporte aos conteúdos programáticos abordados nas aulas.