

## NUTRICIÓ APLICADA A L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

### Dades generals

---

- **Descripció:** L'assignatura proposa a l'alumnat l'estudi de la nutrició humana i l'alimentació equilibrada. Es fa un anàlisi en profunditat dels diferents nutrients i la seva aportació a la dieta de l'esportista per tal que influeixin positivament en el seu rendiment i la seva salut.
- **Crèdits ECTS:** 6 FORMACIÓ OBLIGATÒRIA
- **Idioma principal de les classes:** Català / Castellà
- **S'utilitza oralment la llengua anglesa en l'assignatura:** Gens (0%)
- **S'utilitzen documents en llengua anglesa:** Parcialment (30%)
- **Durada:** Semestral (1r Semestre)
- **Curs:** 3r
- **Professorat:** **Dra. Anna Gils Contreras**

### Competències

---

#### Competències bàsiques:

CB1 Que els estudiants demostrin tindre i comprendre coneixements en un àrea d'estudi que parteix de la base de l'educació secundària general, i se sol trobar a un nivell que, si bé s'acompanya de llibres de text avançats, inclou també alguns aspectes que impliquen coneixements procedents del seu camp d'estudi.

CB3- Que els estudiants tinguin la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment dins la seva àrea d'estudi) per a 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.

#### Competències transversals:

B5- Treballar en equip de forma col·laboradora i amb responsabilitat compartida.

B6- Comunicar informació, idees, problemes i solucions de manera clara y efectiva en públic o àmbit tècnic concrets.

#### Competències nuclears:

C3- Gestionar la informació i el coneixement.

C4- Expressar-se correctament de manera oral i escrita en una de les llengües oficials de la URV

#### Competències específiques:

A2- Promoure i avaluar la formació d'hàbits perdurables i autònoms de pràctica de l'activitat física y de l'esport.

A4- Identificar, analitzar i aplicar els principis anatòmics, fisiològics, biomecànics, de comportament i socials, a els diferents camps de l'activitat física i l'esport.

### Resultats d'aprenentatge

---

1. Saber difondre hàbits saludables mitjançant una correcta alimentació i nutrició.
2. Conèixer i saber aplicar els diferents mètodes de valoració de la composició corporal.
3. Dominar els principis de la nutrició i saber aplicar-los a dietes per a esportistes i dietes per a la salut.

## Continguts

1. Necessitats nutricionals
2. Valoració de la composició corporal
3. Aparell digestiu: anatomia i fisiologia de la digestió.
4. Fonaments de la nutrició:
  - a. Els nutrients: macronutrients i micronutrients.
  - b. Els grups d'aliments.
5. Dietètica
6. Dietètica esportiva
7. Trastorns alimentaris:
  - a. Patologies per excés
  - b. Patologies per defecte
8. Agents ergogènics i substàncies dopants

## Activitats

Tipus d'activitat	Hores amb professor	Hores sense professor	Total
Sessions magistrals	35	0	35
Classes pràctiques	15	25	40
Elaboració de treballs	7	25	32
Prova d'avaluació (teòrica)	3	40	43
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>150</b>

### Metodologies docents

Classes magistrals  
 Resolució de casos pràctics (grups reduïts)  
 Treball individual  
 Avaluació

Les dades que apareixen a la taula de planificació són de caràcter orientatiu, considerant l'heterogeneïtat de l'alumnat.

## Avaluació i qualificació

### Activitats d'avaluació

Activitat d'avaluació	Competències	Descripció de l'activitat	%
Examen	A2 A4 CB1 CB4 C3 B6	Examen tipus Test (preguntes amb 4 respostes possibles, només 1 de correcta, la resposta errònia resta 0,33 punts) i/o preguntes obertes o cas pràctic.	50
Qüestionaris sobre lectures obligatòries	A2 A4 CB1 CB4 C3 B6	Examen tipus Test; preguntes amb 4 respostes possibles, només 1 de correcta. Una resposta errònia resta 0,33 punts. També pot haver alguna pregunta oberta.	10
Seminaris / Pràctiques	A2 A4 CB3 C3 C4 B5	Pràctiques i/o resolució de casos pràctics. A determinar durant el curs.	40

### Avaluació acreditativa dels aprenentatges

#### Avaluació Continua:

Condicions generals:

- Es requereix l'assistència a un 80% de les sessions pràctiques. Si l'alumnat supera el 20% de faltes permeses (les absències justificades per activitats esportives, visites mèdiques, etc. s'inclouen en aquest 20%), no tindrà dret a ser avaluat amb els criteris d'avaluació única i passarà a ser avaluat directament a l'avaluació final.
- Lliurar les proves d'avaluació en les condicions i terminis establerts.

#### Situacions excepcionals:

En relació amb l'assistència: l'alumnat assisteix però **no pot fer les classes pràctiques** per causes justificades (lesió, malestar...). Si es considera imprescindible l'avaluació de la pràctica, perquè es tracta d'una activitat d'avaluació, es valorarà la possibilitat de substituir-la per una altra prova mitjançant la qual aconseguirà acostar-se al màxim als objectius formatius fixats (correcció, direcció, progressió d'ensenyament, prova oral, etc.).

#### Qualificació final de l'assignatura:

L'alumnat que hagi respectat els criteris establerts en l'avaluació continua haurà d'aprovar cada una de les parts de l'avaluació detallades a continuació (nota igual o superior a 5) per poder fer mitjana i així aprovar l'assignatura.

- Examen (50%).
- Qüestionaris sobre lectures obligatòries (10%).
- Pràctiques o casos pràctics (40%).

### Avaluació final:

L'alumnat que ha respectat els criteris d'avaluació continuada:

- Si ha suspès alguna de les següents parts: examen, qüestionaris lectures obligatòries i documents de pràctiques. Només s'examinarà de les parts suspeses mitjançant un examen tipus test (preguntes amb 4 respostes possibles, només 1 de correcta, la resposta errònia resta 0,33 punts) i/o preguntes obertes o cas pràctic (nota màxima 10).

L'alumnat que no ha respectat els criteris d'avaluació continuada o opta directament per l'avaluació final realitzarà les següents activitats d'avaluació:

- Examen tipus test amb 3 parts: temes teòrics 50%, lectures obligatòries 10% i pràctiques 40%. L'examen consta de preguntes amb 4 respostes possibles, només 1 de correcta, la resposta errònia resta 0,33 punts, i/o preguntes obertes o cas pràctic (nota màxima 10)

En tots els casos, cal aprovar cada una de les parts (temes teòrics 50%, lectures obligatòries 10% i pràctiques 40%), (nota igual o superior a 5.0) per a poder fer mitjana i així aprovar l'assignatura.

### Criteris específics de la nota No Presentat:

Es considerarà un alumne no presentat aquell que ha realitzat menys del 50% de les activitats d'avaluació continuada o no s'ha presentat a l'avaluació final o a l'avaluació única.

### Referència bibliogràfica

---

- Arasa Gil M (2005). Manual de nutrición Deportiva. Paidotribo.
- Barbany JR. (2002). Alimentación para el deporte y la salud. Barcelona: Martínez Roca.
- Brouns F. (2001). Necesidades nutricionales de los atletas. Barcelona: Paidotribo.
- Burke S. (2009). Nutrición en el deporte. Aspectos prácticos. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Heyward VH. (2014). Advanced fitness assessment and exercise prescription. USA: Human Kinetics (9th Edition).
- Jeukendrup A, Gleeson M. (2004). Sport Nutrition - An Introduction to Energy. Champaign, IL: Human Kinetics.
- McLaren D. (2007). Nutrition and Sport. UK: Churchill Livingstone Elsevier.
- Williams MH. (2009). Nutrition for Health, Fitness & Sport (9th). Boston: McGraw-Hill.
- Wilmore JH i Costill DL. (1998). Fisiología del esfuerzo y del deporte. Barcelona: Paidotribo.
- Gil A. (2010). Tratado de nutrición: Bases fisiológicas y bioquímicas de la nutrición (2a Ed). Panamericana.

### Assignatures recomanades

---

- Fisiologia de l'exercici
- Teoria de l'entrenament.
- Prescripció de l'exercici per a la salut.