

**FITXA D'ACTIVITAT**

(no emplenar els espais ombrejats)

<b>NOM</b>	CURS D'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA DE NUTRICIÓ A L'ESPORT				
<b>TIPUS</b> <sup>3</sup>	Curs d'extensió	<b>Adreçat al grau de:</b>	Graus de ciències de la salut i l'esport.		
<b>Telèfon d'informació</b>	938946962-667542985	<b>PREU</b>	220€		
<b>DATES IMPARTICIÓ ACTIVITAT</b>	19-10-2011/ 01-02-2012	<b>Nº HORES ACTIVITAT</b>	<b>100</b>	<b>CRÈDITS ECTS</b>	<b>4</b>
<b>OBJECTIUS DOCENTS</b>	<p><b>Objectiu general:</b></p> <p>Que l'alumne sigui capaç d'elaborar i recomanar patrons dietètics correctes aplicats a la pràctica esportiva: entrenament, precompetició, competició i postcompetició.</p> <p><b>Objectius específics:</b></p> <p>Que l'alumne adquireixi competències en:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Utilitzar i triar els mètodes més adequats per a la realització de l'avaluació nutricional (anamnesis o diagnòstic alimentari)</li> <li>Realitzar educació alimentària nutricional als esportistes i a les persones involucrades en la seva alimentació, considerant             <ol style="list-style-type: none"> <li>El nivell de pràctica esportiva (elite o practicant d'exercici físic)</li> <li>L'edat</li> <li>El sexe</li> <li>Individual o col·lectiu</li> <li>Modalitat esportiva</li> </ol> </li> <li>Realitzar avaluacions antropomètriques:             <ol style="list-style-type: none"> <li>Saber recollir i interpretar les dades antropomètriques, reconeixent avantatges i limitacions dels diversos mètodes</li> <li>Saber realitzar càlculs i determinar la composició corporal actual i ideal</li> <li>Verificar al llarg del temps els canvis antropomètrics produïts</li> </ol> </li> <li>Avaluar les necessitats nutricionals per a cada esportista en particular i establir la prescripció de dietes i metes d'alimentació d'acord amb:             <ol style="list-style-type: none"> <li>Els entrenaments i competicions (necessitats fisiològiques de la modalitat esportiva)</li> </ol> </li> <li>Verificar senyals clínics</li> <li>Saber prescriure suplementes i tàctiques especials per a esportistes en quantitats i forma d'ús adequats (vitamines i minerals, carbohidrats, proteïnes i aminoàcids, begudes esportives, menjars líquides o en gel, berrites esportives, )</li> <li>Educar sobre hàbits i estils de vida saludables (qüestions higièniques i sanitàries)</li> <li>Avaluar la implicació de l'esportista amb el prescrit i a l'orientat anteriorment, i les raons d'èxits o fracassos : avaluar l'efectivitat del tractament dietètic prescrit</li> <li>Planificar estratègies alimentàries quantificades i específiques a cada esportista, tenint en consideració la rutina o calendari d'activitats i de competició dels esportistes:</li> </ol>				

- 10. Verificar canvis en els resultats del rendiment físic i esportiu després de l'inici de la intervenció
- 11. Aconseguir una òptima recuperació de les reserves energètiques utilitzades en els entrenaments i competicions a través de l'orientació alimentari - nutricional
- 12. Determinar i educar sobre estratègies d'hidratació

## COMPETÈNCIES FORMATIVES

### 1. COMPETÈNCIES

Descripció de les **competències específiques** que es volen desenvolupar en els alumnes participants en el curs i són assolides a través del programa.

1. Tenir coneixements sobre avaluació de l'estat nutricional de l'esportista
2. Saber educar a l'esportista i el seu entorn en hàbits alimentaris adequats
3. Tenir coneixements sobre antropometria:
  - 3.1 - Composició corporal i biotipus ideal per als diferents tipus d'esport
4. Tenir coneixement sobre la Nutrició en general, tal com:
  - 8.1 - Composició dels aliments, Tècniques dietètiques, Nutrició preventiva i altres
5. Conèixer les característiques pertinents de les diverses modalitats esportives (freqüència, càrrega d'entrenament, periodicitat de l'entrenament en funció del calendari de competicions)
6. Tenir coneixement sobre la hidratació de l'esportista
7. Tenir coneixements per a saber interpretar els valors importants en una anàlisi d'un esportista.
8. Conèixer mètodes d'investigació científica, saber revisar i criticar publicacions informatives o científiques
9. Saber com l'edat i el sexe afecten l'orientació alimentària nutricional
10. Tenir coneixement sobre altres disciplines científiques relacionades amb les ciències de l'esport
  - 10.1 - Fisiologia de l'exercici
  - 10.2 - Bioquímica
  - 10.3 - Tipus d'exercici físic, fases d'entrenament i regles de la modalitat
  - 10.4 - Biotipus característic de les modalitats
  - 10.5 - Estat de preparació física de l'esportista
11. Tenir coneixement sobre les necessitats nutricionals de l'esportista d'acord amb la modalitat esportiva
  - 11.1 - Conèixer les demandes requerides en funció de la càrrega (volum + intensitat) de la pràctica esportiva
  - 11.2 - Conèixer com el grau de preparació física de l'atleta pot afectar a les seves necessitats nutricionals
12. Conèixer els suplementos i els complementos alimentaris i compostos d'ajuda ergogènica específics per a esportistes:
  - 12.1- Conèixer les polítiques de reglamentació
  - 12.2 - Saber analitzar els casos específics que es recomana la presa d'aquestes substàncies
13. Conèixer mètodes de recuperació dels sistemes d'energia

Igual d'important que assolir els sabers o coneixements tècnics és el fet de treballar i desenvolupar les **competències transversals o habilitats** per ser competent

en el lloc de treball. Les habilitats que es treballen i que es desenvolupen durant el curs són:

- La capacitat d'anàlisi i síntesi.
- La capacitat d'organitzar i planificar.
- La capacitat d'aplicació pràctica dels coneixements.
- La capacitat de ser creatiu
- Capacitat de treball en equip
- Habilitat per parlar en públic
- Habilitat de recerca d'informació

## PROGRAMA DE L'ACTIVITAT

### Sessió formativa 1. ESPORT I SALUT

Continguts : Activitat física, esport, beneficis, indicacions, metabolisme general.

### Sessió formativa 2. METABOLISME ENERGÈTIC

Continguts: Aeròbic, anaeròbic, àcid làctic...

### Sessió formativa 3. ANALÍTICA NUTRICIONAL A L'ESPORT

Continguts: Transaminasses, hormones, enzims...

### Sessió formativa 4. SUPLEMENTS NUTRICIONALS

Continguts: Aminoàcids, àcids grassos essencials, Coenzims...

### Sessió formativa 5. DOPATGE

Continguts: Definicions, estimulants, anabolitzants...

### Sessió formativa 6. MALALTIA I ESPORT

Continguts : Dislipèmies, obesitat i esport

### Sessió formativa 7. NUTRICIO A L'ESPORT I

Continguts : Hidrats de Carboni, durant l'entrenament, pre-competició, competició i post-competició. Elaboració de pautes nutricionals., proteïnes, vitamines, aigua...

### Sessió formativa 8. NUTRICIO A L'ESPORT II

Continguts : Greixos, durant l'entrenament, pre-competició, competició i post-competició.

Elaboració de pautes nutricionals.

### Sessió formativa 9. NUTRICIO A L'ESPORT III

Continguts : Proteïnes durant l'entrenament, pre-competició, competició i post-competició.

Vitamines i aigua. Elaboració de pautes nutricionals.

### Sessió formativa 10. NUTRICIO A L'ESPORT IV

Continguts : Elaboració de la pauta nutricional d'un esportista. Examen.

### Pràctiques de laboratori

Hi haurà tres sessions en les quals es realitzaran pràctiques de laboratori:

Pràctica 1: Valoració de la composició corporal amb instruments de mesura diferents: bioimpedància, plicòmetre i cògraf.

Pràctica 2 : Valoració de la corva de glucèmia després de la ingesta de diferents tipus de carbohidrats.

Pràctica 3: Anàlisi i comparació de diferents ajuts ergogènics existents al mercat.

## PROFESSORAT

Jaume Giménez Sánchez

Dr. Joan Ramon Barbany Cairó.	
<b>Responsable:</b>	Dr. Joan Ramon Barbany Cairó. Dep. Ciències Fisiològiques II Laboratori Fisiologia de l'Esport Facultat de Medicina UB
<b>TIPUS D'AVAUACIÓ<sup>1</sup></b>	Aprofitament
<p>L'avaluació del curs és continuada.</p> <p>El 50 % de la nota final s'obtindrà a través de la mitjana dels resultats obtinguts en els exercicis que es lliuraran al llarg del curs que cosisteixen en l'elaboració de 4 pautes nutricionals per a 4 disciplines esportives diferents.</p> <p>L'altre 50% s'obté del resultat de la prova final tipus test que es realitza l'últim dia del curs.</p> <p>L'assistència a classe és obligatòria en el 80% de les classes i es requereix per a poder fer la prova final.</p>	

---

<sup>1</sup> Aprofitament o només assistència