

**FITXA IDENTIFICATIVA****DADES DE L'ASSIGNATURA****Codi:** 44203**Nom:** Nutrició esportiva**Cicle:** Màster Universitari Oficial**Crèdits ECTS:** 7**Curs acadèmic:** 2025-26**TITULACIONS**

Titulació	Centre	Curs	Període
2194 - Màster Universitari en Nutrició Personalitzada i Comunitària	Facultat de Farmàcia i Ciències de L'alimentació	1	Primer quadrimestre

MATÈRIES

Titulació	Matèria	Caràcter
2194 - Màster Universitari en Nutrició Personalitzada i Comunitària	Nutrició esportiva	OBLIGATÒRIA

COORDINACIÓ

SORIANO DEL CASTILLO JOSE MIGUEL

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 s'ha especificat restriccions de matrícula amb altres assignatures del pla d'estudis.

ALTRES TIPUS DE REQUISITS

No procedeix



COMPETÈNCIES / RESULTATS D' APRENTATGE

-

Adquirir el coneixement que permeta actuar en respecte als drets fonamentals i als principis d'igualtat.

Conèixer les diferents ajudes ergogénicas.

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 convenients dins de l'ètica, la legalitat i els valors de la convivència social.

Elaborar y manejar los escritos, informes y procedimientos de actuación más idóneos para los problemas suscitados y utilizando un lenguaje no sexista.

Estudiar punts anatòmics, proporcionalitat i composició corporal en el marc de la cineantropometría i l'antropometria.

Planificar, ordenar i canalitzar activitats de manera que s'evitin al màxim els emprevistos, es prevegin i minimitzin els eventuals problemes i s'anticipin les seves solucions.

Planificar estratègies d'intervenció per a hidratar.

Planificar per disciplines esportives les estratègies d'intervenció dietètica.

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.

Projectar sobre problemes concrets els seus coneixements i saber resumir i extractar els arguments i les conclusions més rellevants per a la seva resolució.

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.

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 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 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.

Saber treballar en equips multidisciplinaris reproduint contextos reals i aportant i coordinant els propis coneixements amb els d'altres branques i intervinents.

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.



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.

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 (HORES)

ACTIVITATS PRESENCIALS

Activitat	Hores
Tutories	6,00
Teoria	18,00
Seminari	6,00
Pràctiques a l'aula	15,00
Aula informàtica	4,00
Altres activitats	8,00
Total hores	57,00

ACTIVITATS NO PRESENCIALS

Activitat	Hores
Assistència a altres activitats	6,00
Elaboració de treballs individuals o en grup	6,00
Estudi i treball autònom	26,00
Preparació de classes	80,00
Preparació d'activitats d'avaluació	0,00
Resolució de casos pràctics	0,00
Total hores	118,00

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.



Será necessari obtenir un 5 o més en la nota final per considerar superada la materia.

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

BIBLIOGRAFIA

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