

## GRAU EN CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE L'ESPORT

### 2022 - NUTRICIÓ I AJUDES ERGOGÈNIQUES

#### Informació general

- Curs acadèmic 2023/24
- Curs: Tercer
- Trimestre: Segon
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
  - Jordi Sarola Gassiot [\\_jsarola@tecnocampus.cat](mailto:jsarola@tecnocampus.cat)

#### Llengües de docència

- Català

Les presentacions orals seran en llengua catalana.

#### Presentació de l'assignatura

El rendiment físic depèn de la interacció de múltiples factors que culminen en l'adaptació de l'individu a través d'habilitats i capacitats tècniques específiques. L'alimentació, nutrició i ergonutrició tenen una importància cabdal en el rendiment esportiu. En aquesta assignatura veurem el procés alimentari des dels primers pre homínids fins a l'home actual, interpretant els canvis anatòmics, fisiològics i bioquímics de l'evolució des de l'*Ardipitecus ramidus* fins a l'*Homo sapiens sapiens*.

La base de l'assignatura serà l'estudi de l'energia, els macronutrients (proteïnes, hidrats de carboni i lípids), els micronutrients (vitamines, minerals i oligoelements), la fibra, l'aigua, els grups alimentaris, la cineantropometria i la nutrició esportiva. En aquesta assignatura es dóna molta importància a l'ergonutrició, els suplementes i el que anomenem *sport foods*. Si no coneixem els principis fonamentals no sabrem utilitzar ni podrem aconsellar tot el referent als ajuts ergonutricionals.

També es dona una base teòrica en cineantropometria i composició corporal a través de l'estudi de la morfologia humana. Es treballen fórmules i programes per tal de poder avaluar aquesta morfologia i prendre decisions.

La perspectiva de gènere serà un aspecte que el professorat tindrà en compte fent un ús inclusiu i no sexista del llenguatge i afavorint la participació equitativa de tothom en un entorn respectuós i inclusiu tant en les classes magistrals com en les sessions de seminaris. Es faran visibles les diferents respostes nutricionals i dietètiques tant en dones com en homes. Es proporcionaran referents bibliogràfics femenins dins l'aula en la mesura que la temàtica ho permeti i s'usarà el nom de pila sencer de les autores i autors. Pel que fa a les imatges del contingut en el material docent es fomentarà la no perpetuació d'estereotips.

#### Competències/Resultats d'aprenentatge

##### Bàsica

- Desenvolupar aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia

##### Específica

- Identificar els riscos que es deriven per a la salut, de la pràctica d'activitats físiques i esportives inadequades i proposar alternatives
- Desenvolupar recursos cognitius i tècnics per l'emprenduria en activitats marítimes, wellness i salut

## General

- Identificar l'objecte d'estudi de les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
- Elaborar textos escrits i audiovisuals relacionats amb les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport

## Transversal

- Comprendre la literatura científica de l'àmbit de l'activitat física i l'esport en llengua anglesa i en altres llengües de presència significativa en l'àmbit científic
- Aplicar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) a l'àmbit de les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
- Utilitzar les fonts del coneixement científic certificat en l'àmbit de les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport

No definides

## Continguts

---

El primer dia es presentarà el programa i s'explicarà el funcionament de les activitats individuals i els seminaris.

Continguts:

- 1. Introducció.**
- 2. Energia i nutrients.**
- 3. Grups alimentaris.**
- 4. Alimentació equilibrada.**
- 5. Antropometria i valoració de la composició corporal.**
- 6. Alimentació en l'esport i l'activitat física.**
- 7. Suplementació i ajudes ergogèniques.**

**Seminaris 1, 2 i 3.** Resolució de casos clínics o problemes.

## Objectius de Desenvolupament Sostenible

---

- 14 - Vida submarina
- 05 - Igualtat de gènere
- 10 - Reducció de les desigualtats
- 07 - Energia neta i assequible
- 03 - Salut i benestar
- 04 - Educació de qualitat
- 09 - Indústria, Innovació i Infraestructures

## Sistema d'avaluació i qualificació

---

L'avaluació de l'assignatura és continuada, a través de diferents eines per valorar les diferents competències necessàries per a superar la matèria.

L'avaluació de les competències es farà mitjançant les següents activitats:

- Un examen final, que consistirà en una prova d'elecció múltiple i una prova escrita amb preguntes curtes.
- Lliurament dels problemes plantejats als seminaris.
- Autoavaluació.

En l'avaluació de les competències es tindrà en compte la presència de l'estudiant a classe i la seva implicació durant els seminaris, així com les intervencions individuals en els diferents exercicis a l'Aula Virtual.

Activitat avaluadora	Ponderació	Competències avaluades
Treballs en grup	20%	G11, G1, T1, T2, T3, E13, E7, B5
Treballs individuals	30%	G11, G1, T1, T2, T3, E,13, E7, B5
Examen final i individual	50%	G11, G1,

Perquè la nota de l'examen faci mitjana amb la resta de notes obtingudes durant el transcurs de l'assignatura serà necessari obtenir una nota igual o superior a 5 punts sobre un total de 10 punts.

Segons estableix l'article 5 del Real Decreto 1125/2003, els resultats obtinguts per a l'alumne es qualificaran en funció de l'escala numèrica de 0 a 10, amb la corresponent qualificació qualitativa: suspens, aprovat, notable, excel·lent, matrícula l'honor.

Sistema de qualificació (Real decreto 1125/2003, de 5 de setembre) que estableix el sistema europeu de crèdits i el sistema de qualificacions a les titulacions universitàries de caràcter oficial i validesa a tot el territori estatal:

**0 - 4,9: Suspès**

**5,0 - 6,9: Aprovat**

**7,0 - 8,9: Notable**

**9,0 - 10: Excel·lent**

Quan la qualificació de l'assignatura sigui d'Excel·lent (nota superior a 9 punts) els docents de l'assignatura podran considerar si l'alumne opta a tenir la qualificació de matrícula d'honor (MH).

**Criteris necessaris per fer la mitjana entre les activitats avaluadores:**

Activitat avaluadora	Criteris per fer Mitjana
Treball individual	igual o superior 5/10
Pràctiques en grup o individuals	igual o superior 5/10
Examen	igual o superior 5/10

**Requisits per a superar l'avaluació contínua:**

- Realització mínima obligatòria a l'assignatura i els seminaris del 80%, queden incloses les faltes per malaltia o lesió.

- Si no se supera l'avaluació contínua per l'incompliment d'algun dels requisits necessaris descrits anteriorment, l'alumne suspendrà l'assignatura.

**Recuperació:**

Dins del mateix curs, existeix la possibilitat de recuperar competències no assolides durant l'assignatura.

D'acord amb la normativa vigent, en l'activitat avaluadora de l'examen, només es podrà optar a la recuperació de l'assignatura, si s'ha suspès. En el cas dels No presentat/da, no es podrà optar a la recuperació.

Activitat avaluadora en període de recuperació	Ponderació	Competències avaluades
Treballs individuals	50%	G11, G1, T1, T2, T3, E13, E7, B5
Examen	50%	G11, G1

**Treballs:**

Tots els treballs s'hauran d'entregar obligatoriament a través de l'Aula Virtual en la data indicada. No s'acceptarà cap treball fora de termini. Els seminaris seran obligatoris.

La nota mitja obtinguda en l'avaluació continuada farà mitja amb la nota de l'examen final. Per fer mitja serà necessari haver aprovat l'examen final.

**La còpia total o parcial en qualsevol de les activitats d'aprenentatge significarà un "No Presentat" en l'assignatura, sense opció a presentar-se a la prova de recuperació i sense perjudici de l'obertura d'un expedient per aquest motiu.**