

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

2022 - NUTRICIÓ I AJUDES ERGOGÈNIQUES

Informació general

- Curs acadèmic 2024/25
- Curs: Tercer
- Trimestre: Segon
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
 - Jordi Sarola Gassiot <jsarola@tecnocampus.cat>

Llengües de docència

- Català

Les classes presencials orals s'impartiran en català. Hi ha documents amb llengua castellana i anglesa, així com materials audiovisuals amb castellà i anglès.

Presentació de l'assignatura

Nutrició i ajudes ergogèniques és una assignatura obligatòria i semi presencial de la Matèria 1, Anatomia humana, fisiologia, física, estadística i psicologia.

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'*Ardipithecus 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 suplementos i el què 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.

L'aula (física o virtual) és un espai segur, lliure d'actituds masclistes, racistes, homòfobes, trànsfobes i discriminatòries, ja sigui cap a l'alumnat o cap al professorat. Confiam que entre totes i tots puguem crear un espai segur on ens puguem equivocar i aprendre sense haver de patir prejudicis d'altres.

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'emprenedoria 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

El sistema d'avaluació de les competències i els resultats d'aprenentatge d'aquesta assignatura contempla diferents activitats d'avaluació de la Matèria 1, Anatomia humana, fisiologia, física, estadística i psicologia:

Avaluació de la modalitat presencial i virtual

Ítem	Activitat avaluadora	Ponderació	Competències avaluades	Modalitat avaluada
1	Examen final individual	40%	G11, G1	Presencial

Ítem	Activitat avaluadora	Ponderació	Competències avaluades	Modalitat avaluada
2	Treballs individuals (qüestionaris)	30%	G11, G1, T1, T2, T3, E13, E7, B5	Virtual
3	Treballs grupals	30%	G11, G1, T1, T2, T3, E13, E7, B5	Presencial

S'utilitza un sistema de qualificació quantitativa (de 0 a 10) i qualitativa (suspens, aprovat, notable, excel·lent, matrícula d'honor) segons RD 1125/2003.

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.

L'avaluació individual (ítems 2 i 3) ha de ser qualificada segons la ponderació establerta en el sistema d'avaluació. Aquesta qualificació ha de ser igual o superior a 3 punts sobre 10 per a poder fer mitjana amb les altres proves d'avaluació. Si no s'assoleix aquesta puntuació mínima implica el suspens de l'assignatura.

Segons normativa UPF, l'alumnat que té opció a realitzar la recuperació de l'assignatura és aquell que hagi obtingut una qualificació de "suspens". En cas de no superar l'assignatura, l'única part susceptible de recuperació és l'examen, amb un examen extraordinari (recuperació) dins del mateix curs acadèmic.

El sistema d'avaluació i el període de recuperació es detalla en el Pla d'Aprenentatge disponible a l'aula virtual a l'inici de l'assignatura.