

Nutrição, Obesidade e Controlo de Peso

Ano Curricular: 3º Ano

2º Semestre

Ano Letivo: 2022/23

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Demografia e epidemiologia da obesidade; impacto social e efeitos na saúde.
2. Determinantes e etiologia da obesidade; fatores de risco genéticos e comportamentais.
3. Estigma, preconceito e discriminação; imagem corporal, qualidade de vida e bem-estar psicossocial na pessoa com obesidade.
4. Autorregulação do comportamento alimentar e seu impacto na gestão do peso; tipos de regulação do comportamento alimentar e implicações; estratégias práticas.
5. Especificidade da atividade física/exercício no controlo do peso; recomendações para a perda e manutenção do peso após redução ponderal.
6. Atividade física como moderador da saúde e bem-estar na obesidade; variabilidade na resposta aos programas de exercício; respostas compensatórias fisiológicas e comportamentais.
7. Alimentação e nutrição no controlo do peso; dietas populares e suplementos alimentares para o emagrecimento; recomendações e posições institucionais.
8. Princípios e modelos de mudança comportamental e autorregulação; princípios deontológicos de ação profissional.