

UNIVERSIDADE DE LISBOA | FACULDADE DE MEDICINA

Licenciatura em Ciências da Nutrição

1. Unidade Curricular (UC): Nutrição no Desporto

2. ECTS: 5

3. Objetivos de aprendizagem:

- Conhecer, descrever e analisar os requisitos nutricionais para a formação e o rendimento desportivo.
- Conhecer, descrever e analisar os mecanismos dos requisitos nutricionais para a formação e o rendimento desportivo.
- Conhecer, descrever e analisar a interação do treino desportivo com a prescrição nutricional.
- Conhecer, descrever e analisar o processo de periodização nutricional no treino desportivo.

4. Metodologia de ensino e Avaliação:

As aulas teóricas destinam-se à apresentação, análise e fundamentação de cada um dos temas dos conteúdos programáticos. As aulas teórico-práticas são destinadas a aprofundar os temas lecionados nas aulas teóricas. A avaliação contínua será constituída pela elaboração de 2 trabalhos ao longo do semestre e sua exposição: um trabalho individual com duração de 15 minutos (30%) e um trabalho de grupo com exposição de 30 minutos (30%); e uma frequência escrita (40%) que farão média aritmética. A classificação mínima admissível em cada uma das avaliações parciais é de 9,5 (0/20) valores.

Para efeitos da avaliação contínua é necessária a presença em 2/3 das aulas teórico-práticas. Em regime de avaliação contínua, caso o aluno apenas aprove uma das componentes de ensino (magistral ou tutelado) que integram a UC, a classificação obtida nessa componente é válida no próprio ano e no ano consecutivo. Tal pressupõe o mesmo conteúdo curricular e que, nesse ano letivo, o aluno se inscreva no regime de avaliação contínua.