



UNIVERSITAT DE BARCELONA



PROGRAMA CURS D'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA: NUTRICIO A L'ESPORT

TITOL DEL CURS:

"NUTRICIO A L'ESPORT"

DURADA DEL CURS:

52 hores, 1 classe setmanal de 4 hores de durada. Inici 19 d'Octubre.

DIES:

Dimecres tarda, (excepte festius)

HORARI:

De 17:00 a 21:00 hores

LLOC DE REALITZACIÓ:

Facultat de Medicina. Campus Universitari de Bellvitge. Feixa Llarga s/n

DIRECCIÓ DEL CURS:

Dr. Joan Ramón Barbany Cairó.

Professor titular de la UB

Codirecció del curs:

Jaume Giménez Sánchez.

Diplomat en Nutrició Humana i Dietètica per la Universitat Ramon Llull.

Màster en Nutrició i Qualitat dels Aliments. Universitat de les Illes Balears

Docent Curs d'extensió universitària Alimentació i Esport. Universitat de Barcelona.

ADREÇAT I/O REQUISITS D'ACCES:

Diplomats, llicenciats i estudiants universitaris en ciències de la salut i l'esport: Farmàcia, Medicina, Biologia, Ciències de la Activitat Física i l'esport, Infermeria, Fisioteràpia, Dietètica i Nutrició, etc. Professionals de la salut, l'esport i la imatge.



METODE D'AVALUACIÓ:

L'avaluació del curs és continuada.

El 50 % de la nota final s'obté a través de la mitjana dels resultats obtinguts en els exercicis que es lliuraran al llarg del curs que consisteixen en l'elaboració de 4 pautes nutricionals per a 4 disciplines esportives diferents.

L'altre 50% s'obté del resultat de la prova final tipus test que es realitza l'últim dia del curs. L'assistència a classe és obligatòria en el 80% de les classes i es requereix per a poder fer la prova final.

Al acabar el curs la UB expedirà certificat per a cada alumne que hagi superat el curs.

PREU DEL CURS:

220 €

CRÈDITS ECTS:

4 Crèdits ECTS

OBJECTIUS:

Objectiu general:

Que l'alumne sigui capaç d'elaborar i recomanar patrons dietètics correctes aplicats a la pràctica esportiva: entrenament, precompetició, competició i postcompetició.

Objectius específics:

Que l'alumne adquireixi competències en:

1. Utilitzar i triar els mètodes més adequats per a la realització de l'avaluació nutricional (anamnesis o diagnòstic alimentari)
2. Realitzar educació alimentària nutricional als esportistes i a les persones involucrades en la seva alimentació, considerant
 - 2.1 - El nivell de pràctica esportiva (elite o practicant d'exercici físic)
 - 2.2 - L'edat
 - 2.3 El sexe
 - 2.4 - Individual o col·lectiu
 - 2.5 - Modalitat esportiva
3. Realitzar avaluacions antropomètriques:
 - 3.1 - Saber recollir i interpretar les dades antropomètriques, reconeixent avantatges i limitacions dels diversos mètodes
 - 3.2 - Saber realitzar càlculs i determinar la composició corporal actual i ideal
 - 3.3 - Verificar al llarg del temps els canvis antropomètrics produïts



4. Avaluar les necessitats nutricionals per a cada esportista en particular i establir la prescripció de dietes i metes d'alimentació d'acord amb:
 - 4.1 - Els entrenaments i competicions (necessitats fisiològiques de la modalitat esportiva)
5. Verificar senyals clínics
6. Saber prescriure suplementes i tàctiques especials per a esportistes en quantitats i forma d'ús adequats (vitamines i minerals, carbohidrats, proteïnes i aminoàcids, begudes esportives, menjars líquides o en gel, barrites esportives,)
7. Educar sobre hàbits i estils de vida saludables (qüestions higièniques i sanitàries)
8. Avaluar la implicació de l'esportista amb el prescrit i a l'orientat anteriorment, i les raons d'èxits o fracassos : avaluar l'efectivitat del tractament dietètic prescrit
9. Planificar estratègies alimentàries quantificades i específiques a cada esportista, tenint en consideració la rutina o calendari d'activitats i de competició dels esportistes:
10. Verificar canvis en els resultats del rendiment físic i esportiu després de l'inici de la intervenció
11. Aconseguir una òptima recuperació de les reserves energètiques utilitzades en els entrenaments i competicions a través de l'orientació alimentari - nutricional
12. Determinar i educar sobre estratègies d'hidratació

PROGRAMA FORMATIU:

Sessió formativa 1. ESPORT I SALUT..... 19 d'Octubre de 2011

Continguts : Activitat física, esport, beneficis, indicacions, metabolisme general.

Sessió formativa 2. METABOLISME ENERGÈTIC..... 26 d'Octubre de 2011

Continguts: Aeròbic, anaeròbic, àcid làctic...

Sessió formativa 3. ANALÍTICA EN L'ESPORT..... 2 de Novembre de 2011

Continguts: Transaminasses, hormones, enzims...

Sessió formativa 4. PRÀCTICA MESURES CORPORALS.....9 de Novembre de 2011

Continguts: Medició de la composició corporal per diversos mètodes.

Lectura de articles sobre la matèria.

Sessió formativa 5. SUPLEMENTS NUTRICIONALS.....16 de Novembre de 2011

Continguts: Aminoàcids, àcids grassos essencials, Coenzims...

Sessió formativa 6. DOPATGE..... 23 de Novembre de 2011

Continguts: Definicions, estimulants, anabolitzants...

Sessió formativa 7. MALALTIA I ESPORT..... 30 de Novembre de 2011

Continguts : Dislipèmies, obesitat i esport



Sessió formativa 8. NUTRICIO A L'ESPORT I..... 14 de Desembre de 2011

Continguts : Hidrats de Carboni, hidrats de carboni a l'entrenament, a precompetició, competició i postcompetició. Elaboració de pautes nutricionals.

Sessió formativa 9. PRÀCTICA MEDICIÓ GLUCÈMIA.....21 de Desembre de 2011

Continguts: Medició de la corva de glucèmia tras la ingesta de hidrats de Carboni. Lectura articles sobre la matèria.

Sessió formativa 10. NUTRICIO A L'ESPORT II 11 de Gener de 2012

Continguts : Greixos, greixos a l'entrenament, a precompetició, competició i postcompetició. Proteïnes. Elaboració de pautes nutricionals

Sessió formativa 11. NUTRICIO A L'ESPORT III18 de Gener de 2012

Continguts : Proteïnes a l'entrenament, a precompetició, competició i postcompetició. Vitamines i aigua. Elaboració de pautes nutricionals.

Sessió formativa 12. PRÀCTICA SUPLEMENTS NUTRICIONALS...25 de Gener de 2012

Continguts: Anàlisi i Degustació de productes per a esportistes.

Sessió formativa 13. NUTRICIO A L'ESPORT IV I Examen.....1 de Febrer de 2012

Continguts : Elaboració de la dieta de l'esportista i examen.

MATRICULA OBERTA DESDE EL 18 DE JULIOL DE 2011

MES INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:

TEL: 938946962 / 667542985

<http://www.giga.ub.edu/acad/npost/fitxes/1/201011566.php>

<http://www.nutritionalcoaching.com>

Mail: info@nutritionalcoaching.com

DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA PER A LA INSCRIPCIÓ:

Formulari sol·licitud de matrícula omplert

Fotocòpia DNI I Foto carnet

Resguard ingrés bancari