



UNIVERSITAT DE BARCELONA



PROGRAMA CURS D'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA: FONAMENTS DE NUTRICIÓ A L'ESPORT

TITOL DEL CURS:

“FONAMENTS DE NUTRICIO A L'ESPORT”

DURADA DEL CURS:

52 hores, 1 classe setmanal de 4 hores de durada.

Inici 16 d'Octubre de 2013.

Final 22 de Gener de 2014

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 (Hospitalet de Llobregat)

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 al Màster Nutrició a l'Activitat Física i l'esport. Universitat de Barcelona

Docent Cursos d'extensió universitària. Universitat de Barcelona.



ADREÇAT I/O REQUISITS D'ACCES:

Graduats, diplomats, llicenciats, professionals i estudiants universitaris en ciències de la salut i l'esport: Dietètica i Nutrició, Farmàcia, Medicina, Biologia, Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport, Infermeria, Fisioteràpia,, etc.

METODE D'AVUACIÓ:

L'avaluació del curs és continuada.

El 50 % de la nota final s'obindrà a través de la mitjana dels resultats obtinguts en els exercicis que es lliuraran al llarg del curs que consisteixen en l'elaboració de 2 pautes nutricionals per a 2 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:

240 € + Taxa Universitat* (10%) Import total 264 €

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 recuperació*.

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 antropomètrics, 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 recomanar 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, berrites 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. Saber recomanar 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

*Aquesta formació no implica atribucions professionals com a Dietista-Nutricionista.

PROGRAMA FORMATIU:

Sessió formativa 1. ESPORT I SALUT..... 16 d'Octubre de 2013

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

Sessió formativa 2. METABOLISME ENERGÈTIC..... 23 d'Octubre de 2013

Continguts: Aeròbic, anaeròbic, àcid làctic...

Sessió formativa 3. ANALÍTICA EN L'ESPORT..... 30 d'Octubre de 2013

Continguts: Transaminasses, hormones, enzims...

Sessió formativa 4. PRÀCTICA MESURES CORPORALS..... 6 de Novembre de 2013

Continguts: Medició de la composició corporal per diversos mètodes.

Lectura de articles sobre la matèria.

Sessió formativa 5. SUPLEMENTS NUTRICIONALS.....13 de Novembre de 2013

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

Sessió formativa 6. DOPATGE..... 20 de Novembre de 2013

Continguts: Definicions, estimulants, anabolitzants...



Sessió formativa 7. MALALTIA I ESPORT..... 27 de Novembre de 2013

Continguts : Dislipèmies, obesitat i esport

Sessió formativa 8. NUTRICIO A L'ESPORT I..... 4 de Desembre de 2013

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..... 11 de Desembre de 2013

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 18 de Desembre de 2013

Continguts : Greixos, greixos a l'entrenament, a precompetició, competició i postcompetició.

Proteïnes. Elaboració de pautes nutricionals

Sessió formativa 11. NUTRICIO A L'ESPORT III 8 de Gener de 2014

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

Sessió formativa 12. PRÀCTICA SUPLEMENTS NUTRICIONALS... 15 de Gener de 2014

Continguts: Anàlisi i Degustació de productes per a esportistes.

Sessió formativa 13. NUTRICIO A L'ESPORT IV I Examen..... 22 de Gener de 2014

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

MATRICULA OBERTA DESDE EL 1 de Juliol de 2013

MES INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:

TEL: 938946962 / 667542985

Web UB:

http://www.ub.edu/web/ub/es/estudis/oferta_formativa/extensions/fitxa/F/201211849/index.html

Web Nutritional Coaching:

<http://www.nutritionalcoaching.com>

Mail: info@nutritionalcoaching.com



UNIVERSITAT DE BARCELONA



DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA PER A LA INSCRIPCIÓ:

Formulari sol·licitud de matrícula omplert (S'ha de demanar vía mail)

Fotocòpia DNI I Foto carnet

Resguard ingrés bancari al compte: Banco de Santander 0049 0190 10 2194157461