

## Introducció

El curs s'adreça a les persones interessades en el tema de la nutrició i l'esport.

L'alimentació es considera un dels aspectes bàsics per a la millora del rendiment esportiu. La millora i el control de l'alimentació de l'esportista poden contribuir a perfeccionar el seu rendiment. L'exercici físic i la dieta són dos dels aspectes que més contribueixen a una vida saludable. Una alimentació adequada permetrà a la persona que practica esport mantenir la salut de forma adient.

En aquest curs es donaran nocions de nutrició aplicades a l'esport. L'estudiant aprendrà a reconèixer els nutrients més adequats no sols per a l'esportista sinó també per a la salut. A més, es donaran les idees bàsiques de les característiques essencials de la dieta de l'esportista en diferents situacions.

## Objectius

- Proporcionar els coneixements bàsics en el camp de la dietètica i nutrició.
- Conèixer les pautes generals de l'alimentació sana i equilibrada.
- Facilitar i fomentar la aplicació de la valoració dietètica i nutricional.
- Conèixer els aspectes bàsics del metabolisme energètic durant l'activitat física.
- Conèixer les particularitats de les dietes d'entrenament, precompetició, competició i recuperació.
- Conèixer els principals ajuts ergogènics i suplementes nutritius en el món de l'esport i les substàncies dopants.
- Identificar situacions de risc relacionades amb la nutrició i l'esport

## A qui s'adreça

Aquest curs va orientat a persones interessades en el tema de la nutrició aplicada a l'esport: entrenadors, esportistes, preparadors físics, diplomats i llicenciats en Educació Física, mestres d'educació física, fisioterapeutes, infermers, metges, estudiants i altres persones amb interès pel tema.

## Tipus

Formació en línia, no presencial.



**Universitat de les Illes Balears**

# II EXPERT UNIVERSITARI EN NUTRICIÓ I ALIMENTACIÓ APLICADA A L'ESPORT

TÍTOL PROPI DE POSTGRAU  
DE LA UIB (11 CRÈDITS)

**2011-2012**

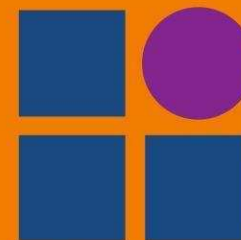
**MODALITAT ON LINE**



Fundació Universitat –  
Empresa de les Illes Balears

## Informació i matrícula

Fundació Universitat-Empresa de les Illes Balears  
Edifici Sa Riera  
C/ de Miquel dels Sants Oliver, 2, 2n. pis  
07122 Palma  
Tel.: 971 25 96 96. Fax: 971 17 25 43  
E-mail: fue.formaciopostgrau@uib.es  
Web: <http://www.fueib.org>  
Horari: de dilluns a divendres de 9 a 20 h



TÍTOLS PROPIS DE POSTGRAU DE LA UIB  
CENTRE D'ESTUDIS DE POSTGRAU

## Programa

1. Història de la nutrició esportiva.
2. Els macronutrients i l'exercici físic: hidrats de carboni, lípids i proteïnes.
3. Les vitamines i l'exercici físic.
4. Aigua i minerals.
5. Els aliments. Estudi dels grups d'aliments.
6. Dieta òptima. Dietes d'entrenament, precompetició, competició i recuperació.
7. Valoració nutricional.
8. Ajuts ergogènics i suplementes nutritius en el món de l'esport.
9. Dopatge i esport.
10. Situacions dietètiques especials. Dona, dieta i esport. Problemes de comportament alimentari.

## Metodologia

El curs es desenvoluparà en línia a través de la plataforma de formació en línia de la UIB, la qual possibilita l'aprenentatge autònom de l'alumnat.

Com que es tracta d'un curs no presencial, la metodologia es basarà en:

- Lectura i comprensió del temari i altre material en línia aportat pel professorat.
- Aprenentatge amb la bibliografia aportada en aquest curs.
- Tutories electròniques.
- Activitats individuals en línia relacionades amb el temari.

NOTA: L'idioma vehicular i el material del curs és el castellà.

## Sistema d'avaluació

- Realització d'activitats d'avaluació (qüestionaris, proves tipus test...) mitjançant la mateixa plataforma en línia (60% del total de l'avaluació).

- Presentació d'un treball de fi de curs (40% del total de l'avaluació)

## Titulació

**Expert Universitari en Nutrició i Alimentació Aplicada a l'Esport. Títol propi de postgrau de la UIB (11 crèdits)**

Per a llicenciats i diplomats.

Altres títols que es poden obtenir:

**Diploma Universitari de Nutrició i Alimentació Aplicada a l'Esport. Títol de formació bàsica de la UIB (11 crèdits)**

Per a alumnes amb batxillerat, PPAU o equivalent.

**Diploma de Nutrició i Alimentació Aplicada a l'Esport. Títol de formació bàsica de la UIB (11 crèdits)**

Per a alumnes sense les titulacions anteriors.

## Direcció i coordinació

**Dr. Antoni Aguiló Pons.** Doctor en Medicina i Cirurgia. Especialista en medicina de l'esport i l'activitat física. Departament d'Infermeria i Fisioteràpia de la UIB.

**Dr. Pere Tauler Riera.** Doctor en Bioquímica. Especialista Universitari en Activitat Física, Salut i Rendiment Esportiu. Departament de Biologia Fonamental i Ciències de la Salut de la UIB.

## Professorat

**Dr. Antoni Aguiló Pons.** Departament d'Infermeria i Fisioteràpia de la UIB.

**Dr. Juan Tomàs Escudero López.** Departament de Psicologia de la UIB.

**Sra. Leticia Lozano Barrón.** Diplomada en Dietètica i Nutrició. Experta en nutrició esportiva.

**Sra. Sonia Martínez Andreu.** Diplomada en Infermeria. Màster en Nutrició Humana i Qualitat dels Aliments.

**Sra. Paz Martínez Bueso.** Departament d'Infermeria i Fisioteràpia de la UIB.

**Sr. Carlos Moreno Gómez.** Departament d'Infermeria i Fisioteràpia de la UIB.

**Dr. Pere Tauler Riera.** Departament Biologia Fonamental i Ciències de la Salut de la UIB.

## Dates de realització

Inici: 14 d'octubre de 2011

Finalització: 30 de març de 2012

## Places

Mínim: 30. Màxim: 60

El curs es farà sempre que s'assoleixi el nombre mínim d'alumnes previst.

## Preu

240 euros

No es retornarà l'import de la matrícula en cas de renúncia de l'alumne/a.

## Matrícula

Per formalitzar la matrícula cal accedir a la pàgina web <http://campusextens.es> anar a Formació Contínua i seleccionar el curs.

En aquesta pàgina hi trobareu:

- Formulari de matrícula.
- Documentació que cal presentar.
- Informació per formalitzar el pagament.

**Termini d'inscripció:** fins el 10 d'octubre de 2011 (el mes d'agost la FUEIB romandrà tancada per vacances, les sol·licituds rebudes s'atendran a partir del mes de setembre).

NOTA: Només es consideraran com a alumnes matriculats, i se'ls comunicarà el corresponent codi d'accés a l'aula virtual del curs, aquelles persones admeses que hagin efectuat el pagament de l'import corresponent i hagin lliurat la documentació sol·licitada.

## Serveis

Els alumnes de títols propis tenen la consideració d'estudiants universitaris i, per tant, tenen dret als serveis següents:

- Targeta intel·ligent identificativa de la persona i connexió amb aplicacions informàtiques diverses.
- Accés a les aules d'informàtica de la UIB.
- Accés a les biblioteques de la UIB.
- Punt d'atenció mèdica al campus.
- Assegurança escolar.
- Borsa de treball.
- Servei d'orientació i inserció professional.
- Per als menors de 30 anys, possibilitat d'aconseguir allotjament compartit amb una persona gran, mitjançant el programa Viure i Conviure.
- Centre d'autoaprenentatge de català, ubicat a l'Aulari.

## Per a més informació

Fundació Universitat-Empresa de les Illes Balears  
Edifici Sa Riera, C/ de Miquel dels Sants Oliver, 2, 2n. pis  
07122 Palma

Tel.: 971 25 96 96

E-mail: [fue.formaciopostgrau@uib.es](mailto:fue.formaciopostgrau@uib.es)

Web: <http://www.fueib.org/curs/nutricioesportiva>

Horari: de dilluns a divendres de 9 a 20 h

**Curs en línia desenvolupat per Campus Extens Formació Contínua**