



Guía Docente 2015/2016

Termorregulación, hidratación y ejercicio

Thermoregulation, hydration and exercise

Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte

Modalidad Semipresencial



Conceptos para una correcta planificación nutricional

Índice

Aspectos fisiológicos y metabólicos del ejercicio	3
Breve descripción de la asignatura	3
Requisitos Previos	3
Objetivos	4
Competencias y resultados de aprendizaje	4
Metodología	5
Temario.....	6
Relación con otras materias	6
Sistema de evaluación	6
Bibliografía y fuentes de referencia	7
Web relacionadas	7
Recomendaciones para el estudio.....	7
Material didáctico	8
Tutorías	8

Conceptos para una correcta planificación nutricional

Aspectos fisiológicos y metabólicos del ejercicio

Módulo: **Conceptos para una Correcta Planificación Nutricional.**

Materia: **Termorregulación, hidratación y ejercicio.**

Carácter: **Obligatorio.**

Nº de créditos: **2.**

Unidad Temporal: **1º Semestre.**

Profesor/a de la asignatura: **Dra. Raquel Blasco Redondo.**

Horario de atención a los alumnos/as: **Lunes (11.30-13.30h) y Miércoles (15.30-17.30h)**

Profesor/a coordinador de módulo, materia o curso: **Dr. Carlos Javier Contreras García**

Email: **cjcontreras@ucam.edu**

Breve descripción de la asignatura

La asignatura de Termorregulación, hidratación y ejercicio forma parte del Módulo Conceptos para una correcta planificación nutricional. Esta asignatura tiene como objetivo el conocimiento mediante un tratamiento riguroso de los distintos conocimientos que intervienen en la regulación de la t^a corporal, en situaciones normales y extremas. Por otro lado se profundizará en la pautas a seguir por el deportista para una correcta hidratación en los distintos deportes.

Brief Description

The subject of Thermoregulation, hydration and exercise is part of module Concepts for proper nutritional planning. This course aims at knowledge through a rigorous treatment of different skills involved in the regulation of body temperature under normal and extreme situations. On the other side it will deep in guidelines to be followed by the athlete for proper hydration in different sports.

Requisitos Previos

No se establecen requisitos

Conceptos para una correcta planificación nutricional

Objetivos

1. Conocer los distintos mecanismos que intervienen en la regulación de la temperatura corporal del deportista en situaciones normales y extremas.
2. Profundizar en las pautas a considerar para una adecuada hidratación del deportista en los distintos deportes y situaciones.

Competencias y resultados de aprendizaje

Competencias básicas

- **CG 1:** Adquirir conocimientos avanzados sobre la planificación nutricional en los deportistas no profesionales.
- **CG 2:** Adquirir conocimientos avanzados sobre la planificación nutricional en los deportistas profesionales de disciplinas de fuerza para conseguir el máximo rendimiento deportivo.
- **CG 3:** Adquirir conocimientos avanzados sobre la planificación nutricional en los deportistas profesionales de disciplinas de resistencia para conseguir el máximo rendimiento deportivo.
- **CG 4:** Adquirir conocimientos avanzados sobre la planificación nutricional en los deportistas profesionales de disciplinas de equipo para conseguir el máximo rendimiento deportivo.
- **CG 5:** Adquirir y consolidar la iniciativa, el espíritu emprendedor para poner en marcha proyectos relacionados con la nutrición en la actividad física y el deporte
- **CG 6:** Saber incorporar los distintos avances científicos al propio campo profesional.
- **CG 7:** Capacidad para trabajar en un entorno multidisciplinar
- **CG 8:** Comprensión avanzada del contexto en el que se desarrolla el área de su especialidad
- **CG 9:** Adquirir habilidades avanzadas para detectar los posibles signos de alteración nutricional asociados a la práctica deportiva.
- **CG 10:** Adquirir las habilidades necesarias mediante el proceso enseñanza-aprendizaje que les permita seguir formándose y aprendiendo en el ámbito de la nutrición en el deporte, tanto por los contactos establecidos con profesores y profesionales del máster, como de modo autónomo.

Conceptos para una correcta planificación nutricional

Competencias específicas

- **CE7:** Conocer los principales mecanismos que intervienen en la regulación de la temperatura corporal.
- **CE8:** Conocer y analizar los factores ambientales que influyen sobre el rendimiento.
- **CE9:** Conocer la importancia de la hidratación durante la práctica deportiva para establecer un plan de hidratación adecuado a las necesidades del deportista.

Metodología

Actividad presenciales	Horas/ % presencialidad	Actividades no presenciales	Horas/ % presencialidad
Clases en el aula	4/8	Estudio personal	20/0
Seminarios-talleres	4/8	Tutoría virtual	8/0
Tutorías	2/4	Resolución de ejercicios y casos prácticos	10/0
		Evaluación	2/4
TOTAL	10/20	TOTAL	40/0

Clases en el aula: Exposición de contenidos por parte del profesor, análisis de competencias, explicación y demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula o a través de medios audiovisuales.

Tutorías: Con esta actividad formativa el tutor orientará al alumno para que pueda adquirir todas las competencias del módulo

Seminario y prácticas:

Seminario-talleres: Esta actividad tiene como objetivo fundamental la exposición de casos prácticos que los alumnos trabajarán atendiendo a la guía y orientación de los docentes que imparten la materia. Para la resolución de los casos prácticos los alumnos dispondrán de pautas para la realización de la actividad de evaluación y diagnóstico y de los recursos didácticos necesarios: accesos Internet, bases de datos, búsquedas bibliográficas, artículos de investigación, videos, etc.

Conceptos para una correcta planificación nutricional

Estudio personal: Engloba estudio personal, preparación seminarios, búsquedas bibliográficas, realización de trabajos. El estudio y trabajo autónomo es una modalidad de aprendizaje en la que el estudiante se responsabiliza de la organización de su trabajo y de la adquisición de las diferentes competencias según su propio ritmo.

Tutorías virtuales: modalidad organizativa de la enseñanza universitaria en la que se establece una relación de ayuda a través de la herramienta de internet en el proceso formativo entre un tutor/profesor, y un estudiante. El tutor atenderá, facilitará y orientará mediante la tutoría al estudiante en su proceso formativo, pudiendo ser objeto de atención cualquiera de las facetas o dimensiones que inciden en el mismo.

Resolución de ejercicios y casos prácticos (casos prácticos): Resolución de ejercicios y casos prácticos y realización de trabajos teóricos y prácticos propuestos.

Evaluación: Evaluación: estará centrada en la adquisición de competencias y en los resultados de aprendizaje. Esta evaluación implica valorar de una forma integrada todos los componentes de la competencia, por tanto debe ser un acto planificado, integral y pertinente a las competencias a alcanzar. Se realizará mediante pruebas teóricas de elección múltiple, pruebas de respuesta corta, sistemas de autoevaluación, técnicas de observación, informes, trabajos, exposiciones en seminarios prácticos, participación en grupos de discusión y trabajo en equipo. Con esta actividad formativa los alumnos demostrarán si han adquirido las competencias del módulo.

Temario

Programa de la enseñanza teórica

Tema 1. Mecanismos de regulación de la temperatura corporal

Tema 2. Ejercicio en condiciones ambientales extremas

Tema 3. Hidratación y ejercicio

Programa de la enseñanza práctica

Seminario 1. Cálculo de la estrategia de hidratación pre, per y post-competición

Relación con otras materias

La asignatura de Termorregulación, hidratación y ejercicio, se relaciona, de forma complementaria con las demás asignaturas del Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte

Sistema de evaluación

Pruebas teóricas: Se realizará una prueba con cuestiones teórico-prácticas y de resolución de supuestos que recojan los contenidos de la materia estudiada. (60% de la nota)

Conceptos para una correcta planificación nutricional

Realización de trabajos: La participación del estudiante en las diversas actividades formativas que conforman la mayoría de las materias se evaluará a través de la entrega y corrección de ejercicios, trabajos, casos prácticos, problemas, participación de foros debate y trabajos en API/Laboratorio. Se evaluará específicamente, en algunos casos, la utilización de diversas fuentes de información, mediante un trabajo en el que, siguiendo un esquema formal, deberán desarrollar con mayor profundidad un tema de actualidad, previamente propuesto por el profesor, asociado a los conocimientos adquiridos. (40 % de la nota)

Bibliografía y fuentes de referencia

Bibliografía básica

Tratado de fisiología médica. Guyton y Hall. Elsevier. 2011.

Nutrición en el deporte. Un enfoque práctico. L. Burke. Editorial Panamericana. 2009

Bibliografía complementaria

Consenso sobre bebidas para el deportista. Composición y pautas de reposición de líquidos. Documento de la Federación Española de Medicina en el Deporte (FEMEDE).

http://www.femede.es/documentos/ayudas%20ergogenicas_supl%201_2012.pdf

Guía sobre alimentación e hidratación del Consejo Superior de Deportes

<http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-salud/guia-alimentacion-deporte.pdf>

Manual, creado como una iniciativa conjunta del EHI, la Asociación de Dietistas Británica (Dietistas del Deporte, Reino Unido) y el Instituto Inglés del Deporte

<http://www.europeanhydrationinstitute.org/es/portfolio/guide-to-nutrition-and-hydration-for-active-healthy-lifestyles/>

Web relacionadas

- <http://www.europeanhydrationinstitute.org/es/>- Instituto Europeo de Hidratación
- <http://www.femede.es/>- Federación Española de Medicina en el Deporte
- <http://www.csd.gob.es/>- Consejo Superior de Deporte

Recomendaciones para el estudio

En el campus virtual, los estudiantes dispondrán de todo el material necesario para el correcto desarrollo de la materia.

Conceptos para una correcta planificación nutricional

Se recomienda que el alumno realice las tareas que se propongan en clase, tras la explicación teórica en las Clases Magistrales, así como la visualización del material audiovisual proporcionado.

Material didáctico

Generales

- Documento PDF de guía de la asignatura
- Documento PDF de presentación de la asignatura

Parte teórica

- Documentos PDF relativos a cada tema de la asignatura
- Material audiovisual

Parte práctica

- Bata de laboratorio
- Laboratorios
- Instrumental analítico
- Documentos PDF con la descripción de cada una de las prácticas

Tutorías

Breve descripción

La tutoría académica tendrá los objetivos de:

- Orientar personalmente sobre los contenidos de la asignatura, sistema de evaluación, métodos de estudio y metodología docente.
- Resolver todas las dudas y problemas que se le presenten al alumno sobre el temario impartido.
- Reforzar y aportar los conocimientos mínimos necesarios a aquellos alumnos que lo requieran para un adecuado seguimiento del temario