

Màster universitari

Alimentació en l'Activitat Física i l'Esport



Alimentació en l'Activitat Física i l'Esport

El màster universitari d'Alimentació en l'**Activitat Física i l'Esport** va dirigit a professionals que vulguin aprofundir en la **nutrició esportiva** tant des de la **promoció de la salut**, per mitjà de l'alimentació saludable i l'activitat física en la població general, com en les possibilitats de la nutrició per optimitzar el **rendiment dels esportistes**.

L'impacte econòmic de l'alimentació i l'esport han viscut darrerament uns canvis excepcionals i constants, amb un gran mercat que inclou tant l'assessorament dels esportistes com els complementos alimentosos per a esportistes, begudes i suplementos esportius. El sector ha sofert un fort creixement en sectors com l'*outdoor*, sèniors, dones, **sportlifestyle** i **sportlovers**. Les últimes dècades s'ha passat dels esports clàssics al **fitness** i del **fitness** al **wellness**. Les tecnologies tenen un paper essencial en aquesta nova configuració del model esportiu. Estem davant la denominada **Smart Health** i **Smart Sport**. Tot aquest context apunta a una necessitat de professionals que els assessorin també en alimentació saludable, capaços de traslladar els coneixements científics i acadèmics a la realitat de la pràctica esportiva quotidiana de milions de persones.

També hi ha bones perspectives econòmiques en la **indústria alimentària vinculada al sector de l'esport**. Els productes que fa uns anys eren exclusivament per a atletes i culturistes atrauen, cada vegada més, un ampli ventall de consumidors, sobretot amb un perfil demogràfic cada vegada més jove. L'alimentació i l'esport representen un sector econòmic important i creixent, que genera ingressos notables i que està proporcionant **oportunitats d'ocupació** en llocs de treball que requereixen coneixements especialitzats en ciència i tecnologia.

Objectius i competències

L'objectiu general del màster universitari d'Alimentació en l'Activitat Física i l'Esport consisteix a dotar els professionals de l'àmbit de la salut i de l'esport de les competències necessàries per integrar i aplicar els coneixements en alimentació aplicats a l'activitat física, l'esport i la salut.

Les competències d'aquest programa són les següents:

- Identificar, organitzar, interpretar i comunicar informació científica de salut, valorant críticament les fonts d'informació utilitzades, preservant la confidencialitat de les dades, la legislació vigent i els drets fonamentals i d'igualtat entre les persones.
- Reconèixer el paper de l'activitat física en l'estat de salut i la prevenció de les patologies més prevalents.
- Valorar aspectes nutricionals, antropomètrics i de salut de l'esportista aplicant els millors mètodes i estratègies d'intervenció basades en l'evidència científica.
- Integrar els aspectes biològics, metabòlics i fisiològics relatius a l'alimentació i l'esport per orientar de manera fonamentada sobre nutrició esportiva per a la millora del rendiment i el manteniment d'un bon estat de salut.
- Avaluar intervencions en alimentació aplicades a l'activitat física per a la millora de la salut i el rendiment esportiu, i el seu impacte a partir d'indicadors d'eficàcia, efectivitat, seguretat i qualitat.

- Avaluar la idoneïtat de l'ús de les ajudes ergogèniques en nutrició, farmacologia i psicologia per a l'optimització del rendiment sense comprometre'n l'estat de salut.
- Dissenyar i implementar programes o activitats de promoció de la salut per mitjà de l'alimentació aplicada a l'activitat física i a l'esport, en l'àmbit individual o col·lectiu, contribuint a l'educació de la salut de la població i desenvolupant processos d'educació que promoguin l'apoderament de les persones, famílies, grups o comunitats.
- Reconèixer i valorar els factors socioculturals de la pràctica esportiva i el comportament alimentari actual.
- Formular propostes alimentàries i gastronòmiques saludables d'acord amb les necessitats nutricionals de l'esportista o persona activa.
- Analitzar els processos de desenvolupament i innovació per a la producció de productes alimentaris per a esportistes tenint en compte la seguretat, la qualitat i també la tecnologia necessària i el marc legal.

A qui va dirigit

- Diplomats o graduats en Nutrició Humana i Dietètica.
- Diplomats o graduats en Infermeria.
- Llicenciats o graduats en Medicina.
- Llicenciats o graduats en Farmàcia.
- Diplomats o graduats en Fisioteràpia.
- Llicenciats o graduats en Educació Física (EF) o Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (CAFE).

Direcció acadèmica

Dra. Anna Bach Faig

Llicenciada en Farmàcia per la UB, doctora i màster en Nutrició i salut pública (UB i Universitat de Glasgow). Vocal d'Alimentació i nutrició del Col·legi Oficial de Farmacèutics de Barcelona i coordinadora de projectes científics a la Fundació Dieta Mediterrània. Directora de grup Fundació Dieta Mediterrània al Centre Català de la Nutrició de l'Institut d'Estudis Catalans (CCNIEC).

Professorat

Dra. Laura Esquiús de la Zarza

Doctora en Fisiologia i Nutrició Esportiva per la UB. Llicenciada en Biologia (UAB) i diplomada en Nutrició Humana i Dietètica (UVic). Professora de la Facultat de Ciències de la salut de Manresa, UVic-UCC. Investigadora de la Unitat de Fisiologia de l'Exercici del Campus de Ciències de la Salut (UFEBELL), Facultat de Medicina de la UB.

Dra. Alicia Aguilar Martínez

Doctora en Biologia per la UB i màster en Nutrició i Dietètica Humana (UCA). La seva activitat investigadora es relaciona amb l'estudi dels hàbits alimentaris, l'educació nutricional i les possibilitats de l'aplicació de les tecnologies de la informació i comunicació en la promoció de la salut. És membre del comitè assessor i executiu de la Càtedra Unesco d'Alimentació, Cultura i Desenvolupament.

Dra. Marta Massip Salcedo

Llicenciada en Ciències Químiques i doctora en Biomedicina. Màster en Fitoteràpia Clínica. CEO i cofundadora de l'empresa Seahorse Food and Beverage Company. Entre les seves principals línies de recerca hi ha el desenvolupament i la formulació de nous aliments; l'esteatosi, el metabolisme i la lesió hepàtica i el desenvolupament de dispositius per a la salut i la recerca biomèdica.

Dr. F. Xavier Medina Luque

Doctor en Antropologia social. Director de la Càtedra Unesco d'Alimentació, Cultura i Desenvolupament. Entre les seves principals línies de recerca hi ha: Alimentació i cultura, els aspectes socials del consum alimentari i de la nutrició i Alimentació i desenvolupament socioeconòmic.

Dra. Marina Bosque Prous

Doctora en Biomedicina (UPF). Màster en Salut Pública (UPF-UAB). Professora col·laboradora de la Facultat de Ciències de la salut de Manresa (UVic-UCC). Membre de la Xarxa de Trastorns Addictius (RETICS) i del grup de treball sobre alcohol de la Societat Espanyola d'Epidemiologia.

Dr. Antoni Baena García

Doctor en Psicologia (URL). Llicenciat en Psicologia (UAB). Gestor de projectes de la Unitat de Control del Tabac de l'Institut Català d'Oncologia, principalment en el projecte qTabac, d'assessorament a professionals sobre tabaquisme.

Professorat col·laborador

Beatriz Galilea Ballarini, Carla Escuder Marcos, Dra. Blanca Roman Viñas, Dr. Sixte Abadia Naudí, Jaume Martí i Mora, Dr. Guillermo Ruben Oviedo, José Antonio Latorre Rodríguez, Dra. Noelia Bonfanti, Mercedes López Sánchez, Mar Blanco Rogel i Anna Paré Vidal.

Programa acadèmic

Crèdits ECTS

Per obtenir aquesta titulació l'estudiant haurà de superar un total de 60 crèdits ECTS.

Assignatures obligatòries

Biologia i fisiologia aplicada a l'esport	4
Valoració integral de l'esportista	4
Alimentació i activitat física en les diferents etapes de la vida	4
Aliments, cuina i esport	4
Aspectes socioculturals de l'alimentació i l'esport	4
Alimentació i activitat física en les malalties de gran prevalença	4
Ergogènia nutricional i farmacològica	4
Alimentació i rendiment esportiu	4
Psicologia aplicada a l'alimentació i l'esport	4
Noves tendències en nutrició esportiva	4

Assignatures optatives (escollir-ne dues)

R+D en productes alimentaris per a esportistes	4
Comunicació i màrqueting en nutrició esportiva	4
Estratègies alimentàries en grans reptes esportius	4
Comunicació, educació i apoderament	4

Pràctiques i projecte (obligatòries)

Pràctiques	6
Treball final màster	6

Complements formatius

Nutrició bàsica (Estudiants que hi accedeixin des d'un perfil CAFE o Educació Física)	4
Fisiologia de l'exercici i bases de l'entrenament esportiu (Estudiants que hi accedeixin des d'una altra titulació de l'Àrea de Ciències de la Salut)	6

Itineraris de titulació pròpia

Diploma de Postgrau

Nutrició Aplicada a l'Activitat Física i l'Esport	30
---	----

Especialització

Nutrició, Esport i Salut	16
--------------------------	----

Seus

BARCELONA

Rambla del Poblenou, 156
08018 Barcelona
Tel.: 93 481 72 72

LLEIDA

Carrer Canyeret, 12, 2a. planta
25007 Lleida
Tel.: 973 72 70 77

PALMA

Carrer Ausiàs March, 11
07003 Palma
Tel. 971 65 86 11

MANRESA

Av de les Bases de Manresa, 1
08242 Manresa
Tel.: 93 877 50 75

REUS

Carrer de l'Escorxador, 1
43202 Reus
Tel.: 977 33 80 08

SALT

Factoria Cultural Coma Cros
Carrer Sant Antoni, 1
17190 Salt
Tel.: 972 40 50 67

TERRASSA

Vapor Universitari de Terrassa
Carrer Colom, 114
08222 Terrassa
Tel.: 93 733 92 00

TORTOSA

Carrer Alfara de Carles, 18
43500 Tortosa
Tel.: 977 58 80 66

MADRID

Plaza de las Cortes, 4
28014 Madrid
Tel.: 91 524 70 00

SEVILLA

Calle Torneo, 32
41002 Sevilla
Tel.: 954 99 16 25

VALÈNCIA

Carrer de la Pau, 3
46003 València
Tel.: 96 348 66 48

VILA-REAL

Biblioteca Universitària
del Coneixement
Avinguda Pío XII, 43
12540 Vila-real
Tel.: 964 54 72 44

BOGOTÀ

Carrera 7 #73-47, oficina 801
110221 Bogotá
Colòmbia
Tel.: +57 1 7438091
+57 1 7438135

CIUTAT DE MÈXIC

Paseo de la Reforma, 265, piso 1
Col. Cuauhtémoc
06500 Ciutat de Mèxic
Tel.: + 52 (55) 55 114206 al 08

Totes les seus a seus.uoc.edu

Premis i reconeixements UOC

- Premi d'excel·lència institucional (2016)
- Premi a la Inclusió per les Malalties Rares (2016)
- Premi Dona TIC (2016)
- Esmert d'honor en els Premis a l'Impacte en l'Aprenentatge (2016)
- Golden Orange Awards (2016)
- Premi a l'impacte en l'Aprenentatge (Or) (2015)
- Medalla d'Or de la Creu Roja (2015)
- Premi a l'impacte en l'Aprenentatge (Plata) (2014)
- Premi LTI App Bounty (2013)
- Telefónica Ability Awards (2012)
- Premi a l'Impacte en l'Aprenentatge (Bronze) (2011)
- Premi IGC a la Innovació Digital (2010)
- Premi a l'Impacte en l'Aprenentatge (Leadership) (2009)
- Center of Excellence del New Mitjana Consortium (NMC) (2009)
- Premi a l'Impacte en l'Aprenentatge (Or) (2008)
- Premi Nacional de Telecomunicacions de la Generalitat de Catalunya (2005)
- Centre d'Excel·lència de SUN (2003)
- Premi ICDE d'Excel·lència (2001)
- Premi WITSA (2000)
- Premi Bangemann Challenge (1997)

