

Màster universitari

Alimentació en l'Activitat Física i l'Esport

Vols més
informació?



Universitat
Oberta
de Catalunya

La formació de postgrau
en línia per als professionals

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 complements alimentosos per a esportistes, begudes i suplementes esportius. El sector ha sofert un fort creixement en àmbits com l'*outdoor*, l'esport de sèniors, la igualtat en l'esport, l'*sportlifestyle* o els *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 d'esportistes 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 d'esportistes o persones actives.
- 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

Per poder accedir a aquest màster és necessari haver obtingut una de les titulacions següents:

- Diplomatura o grau de Nutrició Humana i Dietètica.
- Diplomatura o grau de Infermeria.
- Llicenciatura o grau de Medicina.
- Llicenciatura o grau de Farmàcia.
- Diplomatura o grau de Fisioteràpia.
- Llicenciatura o grau de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (CAFE).

Direcció acadèmica

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 del Exercici del Campus de Ciència de la Salut (UFEBELL), Facultat de Medicina de la UB.



Professorat

Dra. Alicia Aguilar Martínez

Doctora en Biologia (UB) i màster en Nutrició i Dietètica humana (UCA). La seva activitat investigadora està relacionada 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. Anna Bach Faig

Doctora en Salut Pública (UB) i màster en Nutrició Humana (Universitat de Glasgow). Llicenciada en Farmàcia per la UB. Vocal d'Alimentació i Nutrició del Col·legi Oficial de Farmacèutics de Barcelona. Investigadora del grup FoodLab. Membre del grup d'experts del programa PASS de la Generalitat de Catalunya.

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.

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.

Dra. Patricia Casas Agustenchen

Doctora en Nutrició i Metabolisme (URV). Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica i llicenciada en Ciència i Tecnologia dels Aliments (UB). Postdoc a l'Hospital Clínic de Barcelona, a Jean Mayer USDA (U. Tufts) i a IMDEA-Alimentación.

Dra. Diana Alicia Díaz Rizzolo

Doctora en Biomedicina, màster de Medicina Traslacional (UB) i diplomada en Nutrició Humana i Dietètica (URV). Investigadora en diabetis i obesitat (Hospital Clínic - IDIBAPS). Coordinadora del grup de treball d'Estils de vida (nutrició, esport i psicologia) de la Societat Espanyola de Diabetis.

Dra. Marta Massip Salcedo

Doctora en Biomedicina. Màster en fitoteràpia clínica. CEO i cofundadora de l'empresa Seahorse Food and Beverage Company. Les seves principals línies de recerca són el desenvolupament i 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. Catedràtic de la UOC i director de la Càtedra Unesco d'Alimentació, Cultura i Desenvolupament. Entre les seves principals línies de recerca es troben: alimentació i cultura, els aspectes socials del consum alimentari i de la nutrició i alimentació i desenvolupament socioeconòmic.

Professorat col·laborador

Dr. Sixte Abadia Naudí, Dr. Agustí Acosta Gallego, Miguel Ángel Acuña Tuesta, Dr. Victor Lorenzo Alonso Delgado, Dr. Jerónimo Aragón Vela, Dr. Daniel Badia Martínez, Laura Berniches Pintado, M^a del Mar Blanco Rogel, Dra. Judit Bonet Garreta, Dra. Marta Carrasco Marginet, Dra. Patricia Casas Agustenchen, Dra. Clara Colina Coca, Irene Coll Risco, Dr. Raúl Domínguez Herrera, Marta Duran i Lamiel, Carla Escuder Marcos, Eva Espona Malet, Beatriz Galilea Ballarini, Dr. Manuel

Vicente Garnacho Castaño, Dra. Nuria Giménez Blasi, Dra. Gloria Gómez López, Marta González Caballero, Dr. Higinio González García, Dr. Pedro Jose González Matarín, Mercè Gonzalo Méndez, Dra. Maria Hidalgo Jerez, Dra. Cristina Jordi Piñana, Dra. Sílvia del Lamo Castellví, Daniel Lara Cobos, José Antonio Latorre Rodríguez, Dr. Raul Lopez Grueso, Dr. Miguel Mariscal Arcas, Dr. Diego Marqués Jiménez, Dra. María Isabel Marquina Rodríguez, Jaume Martí Mora, Dr. Manuel Martínez Bebiá, Marcos Massana Comas, M^a Betlem Menéndez Moreno, Dra. Marta Palomo Reixach, Anna Pare Vidal, Indira Paz Graniel, Dra. Sònia Pineda Hernández, Elisa Poses Ferrer, Dra. Núria Radó Trilla, Dra. Gabriela Retana Bronte, Ivet Ribot Domenech, Dra. María José Rodríguez Lagunas, Marta Ros Baró, Dr. Guillermo Rubén Oviedo, Dra. Clara Teixidor Batlle, Dra. Paula Sol Ventura Wichner, Dr. Felipe Villalobos Martínez, Maria Violán Fors, Ángel Alarcón Ronda (tutor), Sergio Benítez Ferrer (tutor), Dra. Judit Bonet Garreta (tutora), Mercè Gonzalo Méndez (tutora), Iolanda Miró Vinaixa (tutora).

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)	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
Gastronomia Saludable i Esport	16

FORMAR TRANS- FORMAR

Seus

BARCELONA

Rambla del Poblenou, 156
08018 Barcelona
Tel.: 934 817 272

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.: 934 817 272

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

TORTOSA

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

MADRID

Plaça de les Corts, 4
28014 Madrid
Tel.: 915 991 188

SEVILLA

Carrer 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 Pius XII, 43
12540 Vila-real
Tel.: 964 54 72 44

COLÒMBIA

Carrera 7 #73-47, oficina 802
110221 Bogotá
Colòmbia
Tel.: +57 1 7945400

CIUTAT DE MÈXIC

Passeig de la Reforma, 265, pis 1
Col. Cuauhtémoc
06500 Mèxic, D.F.
Tel.: + 52 55 55114206

**Totes les seus UOC a
seus.uoc.edu**



Times Higher Education World University Rankings

- Entre les 150 millors universitats joves del món.
- La millor universitat en línia d'Iberoamèrica.
- La segona universitat d'Espanya amb menys de 50 anys.

Premis i reconeixements UOC

- Homenatge als 25 anys d'història a la 25a. Nit de les Telecomunicacions i la Informàtica (2020)
- Human Resources Excellence in Research (HRS4R) de la Comissió Europea (2018)
- Premi EDEN d'excel·lència institucional (2016)
- Premi a la Inclusió per les Malalties Rares de la FEDER (2016)
- Premi a l'Impacte en l'Aprenentatge (Or) de la IMS Global Learning Consortium (2015)
- Medalla d'Or de la Creu Roja (2015)
- Telefónica Ability Awards (2012)
- Premi IGC a la Innovació Digital (2010)
- Premi Center of Excellence del NMC (2009)
- Premi a l'Impacte en l'Aprenentatge (Or) de la IMS Global Learning Consortium (2008)
- Premi Nacional de Telecomunicacions de la Generalitat de Catalunya (2005)
- Centre d'Excel·lència al Global Education and Research Program de SUN (2003)
- Premi ICDE d'Excel·lència (2001)
- Premi WITSA a la millor iniciativa digital (2000)
- Premi Bangemann Challenge a la millor iniciativa europea en ensenyament a distància (1997)

PC02228-CA-MU-AAFE-CS-21

