

Màster universitari

# Alimentació en l'Activitat Física i l'Esport

Vols més informació?



# 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 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 Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (CAFE).



Organización  
de las Naciones Unidas  
para la Educación,  
la Ciencia y la Cultura



Càtedra UNESCO  
Alimentación, Cultura y Desarrollo



Universitat  
Oberta  
de Catalunya

## 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). Investigadora del grup FoodLab. Membre del grup d'experts del programa PASS de la Generalitat de Catalunya.

## 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 (UFEPELL), 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

Dr. Sixte Abadia Naudí, Dr. Victor Lorenzo Alonso Delgado, Maria del Mar Blanco Rogel, Dra. Marta Carrasco Marginet, Dra. Patricia Casas Agustench, Irene Coll Risco, Carla Escuder

Marcos, Eva Espona Malet, Beatriz Galilea Ballarini, Dr. Manuel Vicente Garnacho Castaño, Dr. Pedro Jose González Matarín, Lidia Herrera Arias, Dra. Cristina Jardi Piñana, Daniel Lara Cobos, José Antonio Latorre Rodríguez, Dr. Raul Lopez Grueso, Dra. Sílvia del Lamo Castellví, Jaume Martí i Mora, Anna Paré Vidal, Dra. Gabriela Retana Bronte, Ivet Ribot Domenech, Dra. María José Rodríguez Lagunas, Dra. Blanca Roman Viñas, Marta Ros Baró, Dr. Guillermo Ruben Oviedo, Anna Sauló Aránega, Dra. Paula Sol Ventura Wichner, Toni Solà Pérez, Sergio Benítez Ferrer (tutor), 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

## 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](http://seus.uoc.edu)

## Premis i reconeixements UOC

- Human Resources Excellence in Research (2018)
- Premi d'excel·lència institucional (2016)
- Premi a la Inclusió per les Malalties Rares (2016)
- Premi Dona TIC (2016)
- Esment 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)

PC02228-CA-MU-AAFE-CS-19



Universitat  
Oberta  
de Catalunya

Consulta l'oferta formativa de la UOC  
[estudis.uoc.edu](http://estudis.uoc.edu)

