

# **Assignatura d'Alimentació i activitat física a les diferents etapes de la vida**

# Assignatura Online d'Alimentació i activitat física a les diferents etapes de la vida

**Inici**      **Online**  
100%

**Idiomes:**

**Preu:**



**Metodologia 100% online**



**1a. universitat online del món**



**Acompanyament personalitzat**

## Presentació

L'alimentació és un factor dinàmic que s'ha d'ajustar a cada moment vital per garantir l'èxit esportiu i el benestar. En aquesta assignatura, aprendràs a liderar planificacions nutricionals d'alt impacte, des de la infància fins a la tercera edat, i a tractar etapes crucials com l'embaràs o la menopausa amb una base científica sòlida. Sigues capaç de transformar la salut individual i col·lectiva mitjançant estratègies d'educació i intervenció personalitzades.

Aquest curs atorga una microcredencial.

### Per què estudiar Alimentació i activitat física en les diferents etapes de la vida a la UOC?

Si estudies aquest programa, podràs:

- Dissenyar planificacions alimentàries personalitzades adaptades a les necessitats de l'esportista en totes les etapes del cicle vital.
- Dominar les necessitats específiques de les dones durant l'embaràs, la lactància i la menopausa, a fi de potenciar el benestar i el rendiment.
- Avaluat i implementar programes de promoció de la salut d'avantguarda dins del context de la medicina de l'estil de vida o *lifestyle medicine*.
- Donar recomanacions precises per a esports de resistència, força i equip basades en l'evidència científica més actual.
- Comunicar conceptes complexos de nutrició amb un llenguatge adaptat i eficaç per a diferents poblacions diana.

Aquest curs s'orienta a desenvolupar competències professionals específiques.

## La UOC, la millor universitat online

Som la universitat online de l'Estat més ben posicionada als principals rànquings de qualitat universitària.

Pioners en e-learning i ara també en l'ús de la IA a les aules, apostant pel rigor acadèmic i el seu ús responsable, crític i ètic.



# Continguts

## Continguts

Aquest curs és de 4 crèdits ECTS, preveu una dedicació de l'estudiant de 100 hores (25 hores per crèdit) i té una durada de quatre mesos.

### Continguts

- Canvis fisiològics i metabòlics vinculats a la pràctica esportiva al llarg del cicle vital.
- Necessitats nutricionals de l'esportista o la persona activa en diferents etapes de la vida.
- Consells alimentaris en funció de la tipologia d'esport (resistència, força i equip) específics per a les diferents etapes vitals.
- Pautes nutricionals per a abans, durant i després de l'activitat física, i en funció de l'edat i el gènere.
- Recomanacions d'hidratació i recuperació en funció del tipus d'esport i etapa vital.
- Programes de promoció de l'activitat física i la millora dels hàbits alimentaris en l'entorn comunitari: recomanacions i disseny dins el context de la medicina de l'estil de vida (*lifestyle medicine*).

### Resultats d'aprenentatge

En aquest curs adquiriràs els coneixements, les habilitats i les competències següents:

#### Coneixements

- Coneixement de les necessitats energètiques i nutricionals en diferents etapes de la vida (infància, embaràs, vellesa, etc.) i per a diferents tipus d'esport (resistència, força i equip), incloent-hi pautes d'hidratació (abans, durant i després de l'exercici).
- Comprensió dels canvis fisiològics i metabòlics associats al procés vital i l'impacte de l'activitat física en la salut i la prevenció de patologies prevalents.

#### Habilitats

- Determinar aliments i dissenyar recomanacions o menús adaptats a les necessitats específiques de diferents perfils poblacionals i esportius.
- Buscar, analitzar i sintetitzar informació científica per facilitar la presa de decisions, i avaluar l'impacte de les intervencions nutricionals mitjançant indicadors objectius.
- Transmetre informació científica i conceptes de nutrició esportiva de manera efectiva, mitjançant un llenguatge clar i adaptat a la població diana o el context específic.

## Objectius i competències

### Objectius

Aquest curs està orientat a l'adquisició de competències professionals de caràcter pràctic i s'ha dissenyat amb l'objectiu de donar resposta a les necessitats actuals de la societat i el mercat de treball.

L'objectiu principal d'aquesta assignatura és formar l'estudiantat perquè pugui fer planificacions alimentàries adaptades a les necessitats dels esportistes, a diferents situacions fisiològiques i etapes de la vida (infància, adolescència, edat adulta i tercera edat), i a les etapes específiques de la dona (embaràs, lactància i menopausa), tant en intervencions individuals com col·lectives.

### Competències

- Garantir el rigor científic, la confidencialitat de les dades i el respecte als drets d'igualtat en qualsevol intervenció dietètica o de salut.
- Actuar amb criteri professional, i justificar de manera autònoma i fonamentada les decisions en la planificació nutricional i esportiva.
- Assumir el rol de professional sanitari compromès amb la prevenció de malalties i la millora de la qualitat de vida de la població a través de la sinergia entre alimentació i esport.

## Recursos per l'aprenentatge

Els recursos per a l'aprenentatge que ofereix la UOC són digitals i han estat editats per la UOC en multiformat (HTML5, WEB, EPUB, PDF, etc.). Els recursos amb què compta l'assignatura són:

- Mòduls propis sobre teoria de la cultura des de diferents perspectives (filosofia, sociologia, política cultural, economia i tecnologia).
- Selecció de lectures i materials audiovisuals de cadascun dels temes.

# Professorat

## Direcció dels Estudis

Salvador Macip Maresma

Doctor en Medicina i Cirurgia per la Universitat de Barcelona. Catedràtic de Medicina Molecular al Departament de Biologia Molecular i Cel·lular a la Universitat de Leicester, on dirigeix el Mechanisms of Cancer and Ageing Laboratory.

Docent de pregrau i postgrau des del 2008. Ha publicat més de cinquanta articles en revistes biomèdiques indexades a PubMed. Ha publicat onze llibres de divulgació científica i col·labora regularment amb diversos mitjans fent difusió de la ciència.

## Direcció del programa

Diana Alicia Diaz Rizzolo

Doctora en Biomedicina, màster en Medicina Traslacional i diplomada en Nutrició Humana i Dietètica. Investigadora postdoctoral al Grup de Recerca Transversal en Atenció Primària (Hospital Clínic - IDIBAPS). Membre de l'Àrea de Nutrició de la "Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición". Coordinadora del grup de treball d'Estils de vida de la "Sociedad Española de Diabetes".

## Profesorado

Alice Mary Chaplin Scott

# Requisits d'accés

## Requisits previs

Es recomana un nivell de competència en llengua anglesa equivalent al B2 del Marc europeu comú de referència per a les llengües que permeti la consulta i comprensió de recursos d'aprenentatge i articles científics en anglès.

Es recomana un nivell de competència d'usuari en l'ús de les tecnologies de la informació i la comunicació.

## Requisits tècnics

Per al seguiment d'aquesta assignatura és necessari disposar d'un ordinador de sobretaula o portàtil amb connexió a internet (per banda ampla, ADSL o cable) i un monitor amb una resolució mínima de 1.024 x 768 píxels. Per a poder consultar alguns materials també pot ser necessari un lector de DVD.

És recomanable que la CPU (sigui d'un ordinador de sobretaula o d'un portàtil) tingui com a mínim 2 GB de memòria RAM i 2 GHz de velocitat de processador.

És necessari un sistema operatiu Windows XP (o superior), Mac OS o Linux\*. També es necessita tenir instal·lat un dels navegadors següents: Internet Explorer 9.0 (o superior), [Mozilla Firefox](#) o [Chrome](#).

\* A causa de la gran varietat de distribucions que hi ha, no especificuem totes les versions possibles.

## Titulació

El seguiment i la superació de les assignatures cursades porta a l'obtenció d'un **certificat de la UOC**. Aquest document permetrà la **convalidació** -o reconeixement- amb les assignatures dels estudis universitaris de la UOC sempre que es reuneixin els requisits previs determinats.

## La UOC, la millor universitat online

# Matrícula i preu

## Procés de matrícula

### 1 Formularis de matrícula

Emplena el formulari de matrícula del curs concret que t'interessa, que trobaràs a la part inferior de la pàgina.

A partir de la formalització de la matrícula, disposes de catorze dies per exercir el teu dret de desistiment de matrícula.

### 2 Accés al Campus

#### Campus Virtual

Un cop sol·licitat l'accés, rebràs un nom d'usuari i una contrasenya que et permetran accedir al Campus Virtual, on trobaràs tota la informació i els recursos que et poden ser necessaris.

#### Tutoria

Un cop al Campus Virtual, tindreu accés al suport permanent de tutoria que us assessorarà i orientarà en l'elecció d'assignatures, d'acord amb el bagatge acadèmic previ que teniu, els vostres interessos i el temps de què disposeu.

#### Espai de tràmits

El Campus Virtual disposa d'un espai de tràmits on podreu consultar i gestionar totes les qüestions de caràcter acadèmic, com ara matricular-vos, consultar les formes de pagament i descomptes disponibles, demanar una beca o convalidar els estudis anteriors.

## Quan et pots matricular?

A la UOC et pots matricular en dos moments diferents de l'any. Trieu l'opció que millor s'adapti a les vostres necessitats. Consulta el termini de matriculació i l'inici de curs a la pàgina dels estudis que t'interessin cursar.



#### Matriculació a partir de l'abril

per començar el curs al **setembre** o **octubre**



#### Matriculació a partir de l'octubre

per començar el curs al **febrer** o **març**

Concepte

Preu

Preu del curs

El preu d'aquest programa serà el vigent en el moment de formalitzar la matrícula. Subjecte a revisió anual.



122.750 graduats i graduades



89 % d'estudiants que estudien i treballen



79 % tornaria a escollir la UOC

## Formes de pagament

El pagament dels cursos es fa amb targeta.

1. TPVV: pagament amb una targeta de crèdit o de dèbit de qualsevol entitat financera, mitjançant el TPVV (terminal de punt de venda virtual) de «la Caixa».

## Descomptes

La UOC ofereix un seguit de descomptes. Si et pots acollir a algun, caldrà que en el moment de fer la matrícula el triïs en el desplegable de l'apartat Descomptes. En cas que et puguis acollir a més d'un, hauràs de triar el més beneficiós.

## Descomptes per a col·lectius

### Família nombrosa

L'estudiantat beneficiari del títol de família nombrosa reconegut per la resta de països té dret als descomptes següents, en funció de la categoria:

- Famílies nombroses de categoria especial: descompte del 15% sobre els preus dels recursos per a l'aprenentatge i els serveis de suport a l'aprenentatge.
- Famílies nombroses de categoria general: descompte del 7,5% sobre els preus dels recursos per a l'aprenentatge i els serveis de suport a l'aprenentatge.

### Persones amb discapacitat

Els estudiants amb un grau de discapacitat **igual o superior al 33%** reconegut per l'Estat espanyol, o el grau **equivalent** per qualsevol altre país, tenen dret a un **descompte del 15%**.

### Víctimes d'actes terroristes

Els estudiants (o els seus fills o cònjuges) que hagin estat reconeguts com a víctima d'actes terroristes per l'organisme competent en l'Estat espanyol, o de qualsevol altre país, tenen dret a un **descompte del 15%**.

### Víctimes de violència masclista a l'àmbit de la parella

Els estudiants (i els seus fills o filles dependents) que hagin estat reconeguts com a víctima de violència de gènere, per l'organisme competent en l'Estat espanyol, o de qualsevol altre país, tenen dret a un **descompte del 15%**.

### Programa UOC d'acompanyament a l'esportista de competició

L'estudiantat considerat esportista de competició té dret a un descompte sobre l'import de la matrícula.

+ [Consulta la informació del programa](#)

# UOC

---

Consulteu l'oferta formativa de la UOC [uoc.edu/ca/estudis](https://uoc.edu/ca/estudis)

---

 Universitat Oberta  
de Catalunya