

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 complementos alimentosos per a esportistes, begudes i suplementos 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 del grup d'investigació FoodLab. La seva activitat investigadora està relacionada amb l'estudi de la nutrició, la salut i l'esport.



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



Cátedra UNESCO

Alimentación, Cultura y Desarrollo



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. 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. Agustí Acosta Gallego, Miguel Àngel Acuña Tuesta, Maria Helena Albizu Yeregui, Dr. Victor Lorenzo Alonso Delgado, Andrea Arroyo Fernández, Dr. Jerónimo Aragón Vela, Dr. Daniel Badia Martínez, Montserrat Bellver Vives, Dr. Néstor Benítez Brito, Laura Berninches Pintado, Dra. Esther Blanco Alcántara, M^a del Mar Blanco Rogel, Dr. Carlos Capella Peris, Dra. Clara Colina Coca, Javier Conde Pipó, Beatriz Corral Grimaldo, Meritxell Costa Romea, Noemí Cuenca Quesada, Dr. Raúl Domínguez Herrera, Marta Duran i Lamiel, Ignacio Escribano Ott, Dra. M^a Isabel Espinosa Salinas, Eva Espona Malet, Dra. Cristina Fernández Avila, Dra. María Freire Rodríguez, Dra. María de los Desamparados Gamero Lluna, Jesus Francisco García Gavián, Dr. Manuel Vicente Garnacho Castaño, Sandra Gervilla Barbero, Dra. Anna Gils Contreras, Dra. Nuria Giménez Blasi, Dra. Glòria Gómez López, Dr. Higinio González García, Dr. Pedro Jose González Matarín, Dra. Ligia Stella Guerrero Orjuela, Dra. Rosana Herrera Palau, Dra. María Hidalgo Jerez, Dra. Núria Ibarrola Jurado, Dra. Cristina Jardi Piñana, Rubén Jiménez Alfageme, María José Jiménez-Casquet Flores, Dra. Garyfallia Kapravelou, Paula Labeira Candel, Dra. Sílvia del Lamo Castellví, Dr. Daniel Lara Cobos, Dr. Jose de Jesus Lara Gallegos, Dr. José Antonio Latorre Rodríguez, Dra. Irene Lizano Díez,

Dr. Raul López Grueso, Alejandro López Moro, Dr. Álvaro López Samanes, Dr. Miguel Mariscal Arcas, Dr. Diego Marqués Jiménez, Dra. Maribel Marquina Rodríguez, Dr. Manuel Martínez Bebiá, Patricia Martínez López, Marcos Massana Comas, Dra. Magdalena Massot Cladera, Dr. Miguel Àngel Méndez Pérez, Emilio Vicente Montes de Oca Zapatero, Luis J. Morán Fagúndez, Raúl Ortega Rodríguez, Dra. Marta Palomo Reixach, Dra. Alba Pardo Fernández, Anna Paré Vidal, Indira Paz Graniel, Dr. Javier Peña López, José Luis Perza Castillo, Dra. Sònia Pineda Hernández, Dra. Laura Pla Pagà, Elisa Poses Ferrer, Laia Puigdemol Saez, Dra. Gabriela Retana Bronte, Dra. Ursula Ribeiro Sanchez, Ivet Ribot Domenech, Rubén Rivera Pérez, Dra. María José Rodríguez Lagunas, Dra. Blanca Román Viñas, Marta Ros Baró, Dra. Nuria Rosique Esteban, Cristina Rotllan Serra, Dr. Marc Rubio Celorio, Dra. Violeida Sánchez Socarrás, Cristina Subías Nogués, Dra. Clara Teixidor Batlle, Dra. Paula Sol Ventura Wichner, Dra. Sandra Vidal Lletjós, Alejandro Vidal Suarez, Dr. Matteo Viganò, Dr. Felipe Villalobos Martínez, María Violán Fors, Dra. Ana Zaragoza Martí, Antonio Zoido Brugarolas, Àngel 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

Desenvolupament i Màrqueting de Productes

de Nutrició Esportiva 12

Comunicació i Promoció de la Salut i l'Alimentació 12

FORMAR TRANS- FORMAR

Més de 25 anys d'experiència en e-learning

La UOC va néixer el 1995 com **la primera universitat online del món**, amb la voluntat d'utilitzar la tecnologia per obrir l'accés a l'ensenyament universitari de qualitat a totes les persones. Més de 25 anys després, seguim compromesos amb la transformació digital de l'educació.

87.500 estudiants

95.000 graduats i graduades

544 professors propis i personal investigador

6.500 persones de l'equip docent col·laborador i de funció tutorial

141 països on viuen els estudiants

Al web hi trobaràs l'apartat Preus i descomptes, on es detallen els preus, descomptes i facilitats de pagament:

- Preus i facilitats econòmiques
- Beques i ajuts
- Pagament fraccionat
- Condicions especials per a empreses
- Suport a esportistes de competició
- Matrícula corporativa



Times Higher Education World University Rankings

Iberoamèrica. 1a. universitat en línia.

Global. Top 175 entre les universitats més joves del món.

Espanya. 1a. universitat en línia de menys de 50 anys.



Universitat Oberta
de Catalunya

Consulta l'oferta
formativa de la UOC
estudis.uoc.edu

