

# Guía Docente

Modalidad semipresencial

## Suplementos y Ayudas Ergogénicas en el Deporte

Curso 2022/23

# Máster Universitario en Nutrición y Dietética en la Actividad Física y la Práctica Deportiva



**UCAV**

[www.ucavila.es](http://www.ucavila.es)



0



Datos descriptivos de la Asignatura

<b>Nombre:</b>	SUPLEMENTOS Y AYUDAS ERGOGÉNICAS EN EL DEPORTE
<b>Carácter:</b>	OBLIGATORIO
<b>Código:</b>	10105MU
<b>Curso:</b>	1º
<b>Duración (Semestral/Anual):</b>	SEMESTRAL
<b>Nº Créditos ECTS:</b>	3
<b>Prerrequisitos:</b>	NINGUNO
<b>Lengua en la que se imparte:</b>	CASTELLANO
<b>Módulo:</b>	PLANIFICACIÓN DIETÉTICONUTRICIONAL EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

En el curso 2022/2023, en caso de que las circunstancias sanitarias lleven a un nuevo confinamiento, será de aplicación lo dispuesto en el Anexo de esta Guía para el escenario “**Confinamiento**”.

1



Profesorado

- Responsable docente:** Carolina García Barroso
- **Currículo:** Doctora en Farmacología. Licenciada en Farmacia. Máster en I+D+i de Medicamentos. Diplomada en Salud Pública. Experto Universitario en Nutrición y Salud. Miembro del grupo de investigación AISA.
  - **Email:** carolina.garcia@ucavila.es

### 2.1. COMPETENCIAS BÁSICAS

- (CB6) Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación
- (CB7) Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio
- (CB8) Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios
- (CB9) Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades
- (CB 10) Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo. (CB9) Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones -y los conocimientos y razones últimas que las sustentan- a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades

### 2.2. COMPETENCIAS GENERALES

- (CG 1) Que los estudiantes puedan profundizar en la orientación específica de la planificación dietético-nutricional orientada a la mejora del rendimiento físico.

- (CG4) Que los estudiantes puedan desarrollar de forma responsable y autónoma actividades académicas y profesionales, tanto de forma individual como grupal.
- (CG5) Que los estudiantes adquieran la capacidad de actuar acorde a los principios éticos de la profesión, así como desarrollar capacidad crítica y autocrítica.

### 2.3. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- (CE2) Que los estudiantes identifiquen los factores que pueden modificar los requerimientos energéticos de los deportistas y pueda precisar las necesidades de macronutrientes y micronutrientes
- (CE7) Que los estudiantes puedan clasificar y comparar las diferentes categorías y tipos de ayudas ergogénicas, así como sus aplicaciones en las distintas disciplinas deportivas.
- (CE13) Que los estudiantes adquieran y apliquen conocimientos que les permitan diseñar e implementar una intervención dietético-nutricional destinada a deportistas no profesionales.
- (CE14) Que los estudiantes adquieran y apliquen conocimientos que les permitan diseñar e implementar una intervención dietético-nutricional destinada a deportistas de disciplinas de fuerza y resistencia para conseguir el máximo rendimiento deportivo.
- (CE15) Que los estudiantes adquieran y apliquen conocimientos que les permitan diseñar e implementar una intervención dietético-nutricional destinada a deportistas profesionales de disciplinas de equipo para conseguir el máximo rendimiento deportivo.

- (CE16) Que los estudiantes integren habilidades que les permitan profundizar en la planificación dietético-nutricional en función de las características individuales y la situación nutricional de los deportistas.
- (CEI 7) Que los estudiantes adquieran capacidades para detectar signos y síntomas de desequilibrios nutricionales asociados a la práctica deportiva.

## 2.5. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- El alumno conocerá conceptos clave en materia de ayudas ergogénicas..
- El alumno conocerá la evidencia científica disponible sobre suplementación y ayudas ergogénicas en el deporte.
- El alumno conocerá las bases y fundamentos de las ayudas ergogénicas en el deporte y su clasificación
- El alumno podrá contrastar los mitos existentes sobre ayudas ergogénicas en el deporte con la evidencia científica.



## 3.1. PROGRAMA

### UNIDAD DIDÁCTICA 1

- Tema 1: Introducción a la suplementación y ergogénica en el deporte.
- Tema 2. Clasificación de ayudas ergogénicas. Evidencia científica

### UNIDAD DIDÁCTICA 2

- Tema 3: Ayudas ergogénicas nutricionales
- Tema 4: Ayudas ergogénicas farmacológicas
- Tema 5: Ayudas ergogénicas fisiológicas y mecánicas

### UNIDAD DIDÁCTICA 3

- Tema 6: Dopaje: Concepto y principales sustancias dopantes

### 3.2. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS Y ENLACES

#### ➤ BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- Benardot, D. (2006). *Nutrición Deportiva Avanzada*. Madrid: Tutor.
- Burke L (2009). *Nutrición en el Deporte. Un enfoque práctico*. Madrid: Panamericana.
- González Gallego J, Sánchez Collado P, Mataix Verdú FJ (2006). *Nutrición en el Deporte: ayudas ergogénicas y dopaje*. Madrid: Díaz de Santos.
- González González JC (2014). *Ayudas ergogénicas y Nutricionales*. Badalona. Paidotribo.
- Villegas García JA (2019). *Suplementos Nutricionales para el Deportista. Ayudas ergogénicas en el Deporte*. Documento de Consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. Archivos de medicina del Deporte; volumen 6, Suplemento 1: 7-84.
- Palacios Gil de Antuñano N, Manonelles Marqueta P (Coordinadores), Blasco Redondo R, Franco Bonafonte L, Gaztañaga Aurrekoetxea T, Manuz González B, Villegas García JA .Grupo de Trabajo sobre nutrición en el deporte de la Federación Española de Medicina del Deporte. Consenso sobre ayudas ergogénicas nutricionales para las personas que realizan ejercicio físico Arch Med Deporte 2011;XXIX: Suplemento 1 8-79.

#### ➤ BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- Agencia Mundial Antidopaje (2022). *Lista de Sustancias Prohibidas del 2021*. Listado que ha entrado en vigor el 1 de enero de 2021.
- Clark N (2018). *La Guía de Nutrición Deportiva de Nancy Clark*. Reimpresión 1ª Edición. Badalona (Barcelona): Paidotribo.
- Delavier F, Gundill M (2011). *Guía de Complementos Alimentarios para Deportistas*. Badalona: Paidotribo.
- Maughan RJ, Burke LM, et al. (2018). Consenso del COI: suplementos dietéticos y el Atleta de Alto Rendimiento. Br J Sports Med; 52: 439-445.

➤ **RECURSOS:**

- Acceso a todos los libros recomendados en la guía docente de la asignatura a través de la Biblioteca de la Universidad. Así mismo acceso a numerosas bases de datos de contenido científico.

➤ **ENLACES:**

- [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)
- [www.efsa.europa.eu](http://www.efsa.europa.eu)
- [www.csd.gob.es](http://www.csd.gob.es)
- <http://www.femede.es/>
- [www.seend.es](http://www.seend.es)
- [www.celad.culturaydeporte.gob.es](http://www.celad.culturaydeporte.gob.es)



**Para el escenario “Confinamiento” consultar Anexo.**

La asignatura se desarrollará a través de los siguientes métodos y técnicas generales, que se aplicarán diferencialmente según las características propias de la asignatura:

**Clases virtuales:** el profesor desarrollará los contenidos propios de la asignatura. Las exposiciones del profesor se realizarán mediante emisiones por streaming, quedando las clases grabadas en la plataforma virtual, para que el alumno, dentro de su proceso de aprendizaje pueda visualizarlas tantas veces como crea conveniente.

**Actividades en la plataforma virtual:** existen posibilidades de realización de foros, test de autoevaluación, ejercicios propuestos con soluciones, ejercicios con entrega y corrección (feedback), consulta de bibliografía, descarga de artículos científicos, consulta de F AQ, vídeos y audios explicativos.



**Actividades de evaluación:** Cada asignatura tendrá su examen correspondiente que se determinará según la propia naturaleza de la asignatura.

**Tutorías:** el profesor pone a disposición del alumno o de un grupo reducido de alumnos un tiempo para que puedan plantear dudas o resolver dificultades de aprendizaje.

**Estudio autónomo del alumno:** tiempo de trabajo personal del alumno en el que estudia la asignatura.



**Para el escenario “Confinamiento” consultar Anexo.**

La evaluación es un componente fundamental de la formación del alumno. Está compuesta por un examen final escrito y la evaluación continua, que consta de ejercicios y actividades evaluables.

La evaluación de esta asignatura se realiza mediante la media del examen (valorado en un 60%) y la realización de un trabajo obligatorio individual (con valor del 40%).

➤ Examen (60 % de la nota final)

La superación de dicho examen constituye un requisito indispensable para la superación de la asignatura. El alumno deberá tener en el examen al menos un 5 para poder realizar la ponderación de notas. El alumno con nota inferior se considerará suspenso. El alumno dispondrá de dos convocatorias de examen por curso académico.

No se guardará la nota del examen, si éste estuviera aprobado, para una convocatoria posterior.

➤ Prácticas, trabajos y ejercicios (40% de la nota final)

Se plantearán una serie de trabajos de evaluación continua que el alumno deberá de realizar.

No se admitirán trabajos fuera de la fecha límite de entrega, que será comunicada al alumno con suficiente antelación.

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES EVALUABLES	PROPORCIÓN
Prácticas, trabajos y ejercicios	40%
Examen final escrito	60%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

### Criterios de calificación de la evaluación continua

Los criterios para las actividades de evaluación continua se presentan en la siguiente tabla, donde se resumen los aspectos a valorar y el porcentaje que representa cada uno de los mismos:

COMPONENTES EVALUABLES	PROPORCIÓN
Contenidos generales	10%
Temas de especialidad	75%
Otras aportaciones	15%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

Los criterios para la evaluación de la evaluación continua son los siguientes:

ASPECTO DEL TEXTO	CARACT. POSTIVAS	1	0,75	0,5	0,25	0	CARACT. NEGATIVAS
Estructura (orden lógico)	Bien organizado						Sin orden, índice o esquema
Formato	Adecuado						Inadecuado
Objetivos	Fundamentados y claros						No se especifican
Expresión escrita	Corrección gramatical y ortografía						Incorrección y faltas
Metodología	Bien expuesta						Mal o no se explica
Bibliografía	Se utiliza la necesaria						No hay indicios de ello
Terminología	Adecuado uso						Uso inadecuado
Análisis	Corrección						Incorrección

Interpretación	Rigurosa						Defectuosa o inexistente
Conclusión	Existe, clara y correcta						Confusa, errada o ausente
Argumentación	Coherente y acertada						Afirmaciones poco coherentes

Los criterios para la evaluación de una exposición oral individual realizada mediante charla interactiva son los siguientes:

DESTREZAS Y ACTITUDES	PROPORCIÓN
Expresión verbal	5%
Organización y Presentación adecuada	5%
Dominio del tema	40%
Rigor científico y académico	40%
Capacidad para integrar aportaciones, correcciones, etc.	10%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>



Para el apoyo tutorial, el alumno tendrá a su disposición un equipo docente encargado de acompañar al alumno durante toda su andadura en el proceso formativo, prestando una atención personalizada al alumno. Sus funciones están claramente diferenciadas complementándose al mismo tiempo. Las personas principales de este acompañamiento tutorial son:

- **Orientador Académico Personal:** encargado de planificar al alumno el estudio de la asignatura en función del tiempo disponible, incluso realiza nuevas planificaciones ajustándose a nuevos periodos marcados por el alumno según sus circunstancias personales y familiares. Otra de sus funciones es la de realizar un seguimiento del estudio del alumno, así como de dar al alumno información de carácter general necesaria en su proceso formativo.

- **Profesor docente:** encargado de resolver todas las dudas específicas de la asignatura y de informar al alumno de todas las pautas que debe seguir para realizar el estudio de la asignatura.

El alumno dispondrá de un horario de tutorías para contactar con estas figuras durante toda su formación académica. La información sobre el horario la encontrará el alumno en la plataforma virtual.

**Horario de tutorías de la asignatura:** En relación a los horarios de atención en tutorías para consultas, aclaración de dudas, revisiones de trabajos y exámenes, etc., el profesor informará en la plataforma Blackboard de las franjas en las que tenga disponibilidad, pudiendo variar de un cuatrimestre a otro y también durante los meses de verano. Todo ello será informado oportunamente y con suficiente antelación a través del Campus Virtual.

**Herramientas para la atención tutorial:** Plataforma Blackboard, atención telefónica.

**7**


## Horario de la asignatura y Calendario de temas

**Horario de la asignatura:** El alumno deberá consultar los horarios de clases de la asignatura en el apartado correspondiente dentro de la página web de la UCAV: [www.ucavila.es](http://www.ucavila.es). Igualmente, se informará de ellos en la Plataforma Blackboard.

**Las sesiones** se desarrollarán según la siguiente tabla, en la que se recogen el calendario de temas y las actividades de evaluación:

CONTENIDOS	CONTENIDOS / ACTIVIDADES
1ª y 2ª semana	Presentación y Unidad didáctica 1
3ª-4ª -5ª-6ª y 7ª semana	Unidad didáctica 2

8ª y 9ª semana	Unidad didáctica 3
10ª semana	Seminarios y ejercicios prácticos a través de la plataforma Blackboard
11ª semana	Exposiciones orales a través de la plataforma Blackboard

**El plan de trabajo y las semanas son orientativos, pudiendo variar ligeramente, dependiendo de la evolución del curso y del alumnado durante las distintas sesiones.**

## ANEXO

### Escenario CONFINAMIENTO

1

#### Medidas de adaptación de la metodología docente

La metodología docente no sufrirá ningún cambio y se seguirá lo dispuesto en la Guía docente de la asignatura

2

#### Medidas de adaptación de la EVALUACIÓN

La Evaluación no sufrirá ningún cambio y se seguirá lo dispuesto en la Guía docente de la asignatura.