

MÀSTER UNIVERSITARI EN ENTRENAMENT PERSONAL I READAPTACIÓ FÍSICOESPORTIVA

20117 - SUPLEMENTACIÓ I AJUDES ERGONUTRICIONALES

Informació general

- Curs acadèmic 2024/25
- Curs: Primer
- Trimestre: Segon
- Nombre de crèdits: 3
- Professorat:
 - Jordi Sarola Gassiot [_jsarola@tecnocampus.cat](mailto:jsarola@tecnocampus.cat)

Llengües de docència

- Castellà

Les classes s'impartiran en llengua espanyola però els materials docents poden estar en llengua espanyola o anglesa.

Presentació de l'assignatura

L'ergonutrició i la suplementació són conceptes antics provinents de la Grècia clàssica i que han evolucionat fins els nostres dies amb un sol objectiu: manipular determinats aspectes de l'alimentació per aconseguir un màxim rendiment esportiu o de salut. Desenvoluparem un temari on podrem veure els conceptes d'ergonutrició i suplementació, així com la classificació de diferents ajudes ergonutricionals amb la seva evidència, solvència i objectius.

La perspectiva de gènere serà un aspecte que el professorat tindrà en compte fent un ús inclusiu i no sexist del llenguatge i afavorint la participació equitativa de tothom en un entorn respectuós i inclusiu tant en les classes magistrals com en les sessions de seminaris. Es faran visibles les diferents respostes nutricionals i dietètiques tant en dones com en homes. Es proporcionaran referents bibliogràfics femenins dins l'aula en la mesura que la temàtica ho permeti i s'usarà el nom de pila sencer de les autores i autors. Pel que fa a les imatges del contingut en el material docent es fomentarà la no perpetuació d'estereotips.

L'aula (física o virtual) és un espai segur, lliure d'actituds masclistes, racistes, homòfobes, trànsfobes i discriminatòries, ja sigui cap a l'alumnat o cap al professorat. Confiem que entre totes i tots puguem crear un espai segur on ens puguem equivocar i aprendre sense haver de patir prejudicis d'altres.

Competències/Resultats d'aprenentatge

Bàsica

- **CB7.** Que els estudiants sàpiguen aplicar els coneixements adquirits i la seva capacitat de resolució de problemes en entorns nous o poc coneguts dins de contextos més amplis (o multidisciplinaris) relacionats amb la seva àrea d'estudi
- **CB8.** Que els estudiants siguin capaços d'integrar coneixements i enfrontar-se a la complexitat de formular judicis a partir d'una informació que, sent incompleta o limitada, inclogui reflexions sobre les responsabilitats socials i ètiques vinculades a l'aplicació dels seus coneixements i judicis
- **CB10.** Que els estudiants posseïxin les habilitats d'aprenentatge que els permetin continuar estudiant d'una manera que haurà de ser en gran manera autodirigida o autònoma

Específica

- **CE3.** Identificar les proves de valoració del fitness cardiorespiratori i muscular en funció de l'edat, gènere i nivell de condició física, i aplicar els mitjans i mètodes necessaris per a una valoració funcional adequada.
- **CE6.** Identificar les necessitats nutricionals i d'ajudes ergonutricionals de les persones per a, en un equip multidisciplinari, dissenyar rutines d'entrenament concorde a les pautes nutricionals establertes pel professional de la nutrició.

General

- **CG1.** Aplicar les tecnologies de la informació i de la comunicació en el context de l'entrenament personal, la prevenció de lesions i malalties i la readaptació físicoesportiva

Transversal

- **CT1.** Construir un pensament crític analitzant el propi procés d'aprenentatge i discutint assertiva i racionalment en un context eloqüent les idees alienes i pròpies.
- **CT2.** Demostrar les aptituds per al treball cooperatiu i la participació en equips multidisciplinaris d'acord amb els principis del codi deontològic de la seva professió, incorporant actituds com l'esforç, el respecte i el compromís com a segell d'identitat.
- **CT3.** Incorporar la perspectiva de gènere en l'elaboració d'accions i projectes.

No definides

Continguts

Tema 1. Concepte d'ajuda ergonutricional i suplementació

Tema 2. Tipus d'ajudes ergonutricionals

Tema 3. Objectius ergonutricionals

Tema 4. Classificació de la suplementació

Tema 5. Objectius de la suplementació

Objectius de Desenvolupament Sostenible

- 05 - Igualtat de gènere
- 03 - Salut i benestar
- 04 - Educació de qualitat
- 09 - Indústria, Innovació i Infraestructures

Sistema d'avaluació i qualificació

L'adquisició de competències per part de l'estudiant serà valorada a través del sistema d'avaluació continuada ponderant i valorant els resultats obtinguts de l'aplicació dels procediments d'avaluació descrits a la Memòria del Màster.

SISTEMA D'AVALUACIÓ:

Sistema d'avaluació	Ponderació
SE1. Exposició oral	40%
SEV1. Exàmens online	30%
SEV2. Questionaris online	15%
SEV3. Participació en fòrums i debats online	15%

S'utilitza un sistema de qualificació quantitativa (de 0 a 10) i qualitativa (suspens, aprovat, notable, excel·lent, matrícula d'honor) segons RD 1125/2003. Perquè la nota de l'examen faci mitjana amb la resta de notes obtingudes durant el transcurs de l'assignatura serà necessari obtenir una nota igual o superior a 5 punts sobre un total de 10 punts.

L'avaluació individual (SE1, SEV2 i SEV3) ha de ser qualificada segons la ponderació establerta en el sistema d'avaluació. Aquesta qualificació ha de ser igual o superior a 3 punts sobre 10 per a poder fer mitjana amb les altres proves d'avaluació. Si no s'assoleix aquesta puntuació mínima implica el suspens de l'assignatura.

Segons normativa UPF, l'alumnat que té opció a realitzar la recuperació de l'assignatura és aquell que hagi obtingut una qualificació de "suspens". En cas de no superar l'assignatura, l'única part susceptible de recuperació és l'examen, amb un examen extraordinari (recuperació) dins del mateix curs acadèmic. El sistema d'avaluació i el període de recuperació es detalla en el Pla d'Aprenentatge disponible a l'aula virtual a l'inici de l'assignatura.

MÁSTER UNIVERSITARIO EN ENTRENAMIENTO PERSONAL Y READAPTACIÓN FÍSICO-DEPORTIVA

20117 - SUPLEMENTACIÓN Y AYUDAS ERGONUTRICIONALES

Información general

- Curso académico 2024/25
- Curso: Primero
- Trimestre: Segundo
- Número de créditos: 3
- Profesorado:
 - Jordi Sarola Gassiot [<jsarola@tecnocampus.cat>](mailto:jsarola@tecnocampus.cat)

Idiomas de docencia

- Castellano

Las clases se impartirán en lengua española, pero los materiales docentes pueden estar en lengua española o inglesa.

Presentación de la asignatura

La ergonutrición y la suplementación son conceptos antiguos procedentes de la Grecia clásica y que han evolucionado hasta nuestros días con un solo objetivo: manipular determinados aspectos de la alimentación para conseguir un máximo rendimiento deportivo o de salud. Desarrollaremos un temario donde podremos ver los conceptos de ergonutrición y suplementación, así como la clasificación de diferentes ayudas ergonutricionales, con su evidencia, solvencia y objetivos.

La perspectiva de género será un aspecto que el profesorado tendrá en cuenta, haciendo un uso inclusivo y no sexista del lenguaje y favoreciendo la participación equitativa de todos el estudiantado en un entorno respetuoso e inclusivo, tanto en las clases magistrales como en las sesiones de seminarios. Se harán visibles las diferentes respuestas nutricionales y dietéticas, tanto en mujeres como en hombres. Se proporcionarán referentes bibliográficos femeninos dentro del aula en la medida que la temática lo permita y se utilizará el nombre de pila entero de las autoras y autores. En lo que respecta a las imágenes del contenido en el material docente, se fomentará la no perpetuación de estereotipos.

El aula (física o virtual) es un espacio seguro, libre de actitudes machistas, racistas, homófobas, transfobas y discriminatorias, ya sea hacia el alumnado o hacia el profesorado. Confiamos en que entre todas y todos podamos crear un espacio seguro donde podamos equivocarnos y aprender sin tener que sufrir prejuicios de otros.

Competencias/Resultados de aprendizaje

Básica

- 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
- CB10. 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.

Específica

- CE3. Identificar las pruebas de valoración del fitness cardiorrespiratorio y muscular en función de la edad, género y nivel de condición física, y aplicar los medios y métodos necesarios para una valoración funcional adecuada.
- CE6. Identificar las necesidades nutricionales y de ayudas ergonutricionales de las personas para, en un equipo multidisciplinar, diseñar rutinas de entrenamiento acorde a las pautas nutricionales establecidas por el profesional de la nutrición.

General

- CG1. Aplicar las tecnologías de la información y de la comunicación en el contexto del entrenamiento personal, la prevención de lesiones y enfermedades y la readaptación físico-deportiva

Transversal

- CT1. Construir un pensamiento crítico analizando el propio proceso de aprendizaje y discutiendo asertiva y racionalmente en un contexto elocuente las ideas ajenas y propias.
- CT2. Demostrar las aptitudes para el trabajo cooperativo y la participación en equipos multidisciplinarios de acuerdo con los principios del código deontológico de su profesión, incorporando actitudes como el esfuerzo, el respeto y el compromiso como sello de identidad.
- CT3. Incorporar la perspectiva de género en la elaboración de acciones y proyectos.

No se definas

Contenidos

Tema 1. Concepto de ayuda ergonutricional y suplementación.

Tema 2. Objetivos ergonutricionales.

Tema 3. Clasificación de la suplementación.

Tema 4. Objetivos de la suplementación.

Tema 5. Tipos de ayudas ergonutricionales.

Objetivos de Desarrollo Sostenible

- 05 - Igualdad de género
- 03 - Salud y bienestar
- 04 - Educación de calidad
- 09 - Industria, innovación e infraestructura

Sistema de evaluación y calificación

La adquisición de competencias por parte del estudiante será valorada a través del sistema de evaluación continua ponderando y valorando los resultados obtenidos de la aplicación de los procedimientos de evaluación descritos en la Memoria del Máster.

SISTEMA DE EVALUACIÓN

Sistema de evaluación	Ponderación
SE1. Exposición oral	40%
SEV1. Exámenes online	30%
SEV2. Cuestionarios online	15%
SEV3. Participación en fóruns y debates online	15%

Se utiliza un sistema de calificación cuantitativa (de 0 a 10) y cualitativa (suspense, aprobado, notable, excelente, matrícula de honor) según RD 1125/2003. Para que la nota del examen promedia con el resto de notas obtenidas durante el transcurso de la asignatura será necesario obtener una nota igual o superior a 5 puntos sobre un total de 10 puntos.

La evaluación individual (SE1, SEV2 y SEV3) debe ser calificada según la ponderación establecida en el sistema de evaluación. Esta calificación debe ser igual o superior a 3 puntos sobre 10 para poder promediar con las demás pruebas de evaluación. Si no se alcanza esta puntuación mínima, implica el suspenso de la asignatura.

Según normativa UPF, el alumnado que tiene opción a realizar la recuperación de la asignatura es aquél que haya obtenido una calificación de "suspenso". En caso de no superar la asignatura, la única parte susceptible de recuperación será el examen, con un examen extraordinario (recuperación) dentro del

mismo curso académico.

El sistema de evaluación y el período de recuperación se detalla en el Plan de Aprendizaje disponible en el aula virtual al inicio de la asignatura.

MASTER'S DEGREE IN PERSONAL TRAINING AND PHYSICAL-SPORTS READAPTATION

20117 - SUPPLEMENTATION AND ERGONOMIC AIDS

General information

- Academic year 2024/25
- Course: First
- Trimester: Second
- Number of credits: 3
- Teachers:
 - Jordi Sarola Gassiot [_jsarola@tecnocampus.cat](mailto:jsarola@tecnocampus.cat)

Teaching languages

- Spanish

The classes will be taught in Spanish but the teaching materials can be in Spanish or English.

Presentation of the subject

Ergonutrition and supplementation are ancient concepts originating from classical Greece and which have evolved to the present day with a single objective: to manipulate certain aspects of nutrition to achieve maximum sports or health performance. We will develop a syllabus where we can see the concepts of ergonutrition and supplementation, as well as the classification of different ergonutritional aids with their evidence, solvency and objectives.

The gender perspective will be an aspect that the teaching staff will take into account, making an inclusive and non-sexist use of language and favoring the equitable participation of all students in a respectful and inclusive environment, both in master classes and in seminar sessions. The different nutritional and dietetic responses will be made visible, both in women and men. Female bibliographic references will be provided in the classroom to the extent that the theme allows it and the full first name of the authors will be used. Regarding the images of the content in the teaching material, the non-perpetuation of stereotypes will be encouraged.

The classroom (physical or virtual) is a safe space, free of sexist, racist, homophobic, transphobic and discriminatory attitudes, either towards the students or towards the faculty. We trust that together we can create a safe space where we can make mistakes and learn without having to suffer prejudice from others.

Competences/learning outcomes

Basic

- CB7. To know how to apply the knowledge acquired and their ability to solve problems in new or unfamiliar environments within broader (or multidisciplinary) contexts related to their area of study
- CB8. To be able to integrate knowledge and face the complexity of formulating judgments based on information that, being incomplete or limited, includes reflections on social and ethical responsibilities linked to the application of their knowledge and judgments
- CB10. To possess the learning skills that allow them to continue studying in a way that will be largely self-directed or autonomous.

Specific

- CE3. To identify the assessment tests for cardiorespiratory and muscular fitness based on age, gender and level of physical condition, and apply the means and methods necessary for an adequate functional assessment.
- CE6. To identify the nutritional and ergonomic aids needs of people in order, in a multidisciplinary team, to design training routines according to the

nutritional guidelines established by the nutrition professional.

General

- CG1. Apply information and communication technologies in the context of personal training, prevention of injuries and illnesses and physical-sports rehabilitation

Transversal

- CT1. To build critical thinking by analyzing your own learning process and arguing assertively and rationally in an eloquent context the ideas of others and your own.
- CT2. To demonstrate the aptitudes for cooperative work and participation in multidisciplinary teams in accordance with the principles of the code of ethics of their profession, incorporating attitudes such as effort, respect and commitment as a hallmark of identity.
- CT3. To incorporate the gender perspective in the development of actions and projects.

No data

Contents

1. Concept of ergonutritional help and supplementation.

2. Objectives of supplementation.

3. Classification of supplementation.

4. Ergonutritional goals.

5. Types of ergonutritional aids.

Sustainable Development Goals

- 05 - Gender equality
- 03 - Good health and well-being
- 04 - Quality education
- 09 - Industry, innovation and infrastructure

Evaluation system

The acquisition of skills by the student will be evaluated through the continuous evaluation system by weighting and evaluating the results obtained from the application of the evaluation procedures described in the Master's Report.

EVALUATION SYSTEM

Evaluation system	Percentage
SE1. Oral presentation	40%
SEV1. Online exams	30%
SEV2. Online questionnaires	15%
SEV3. Participation in online forums and debates	15%

A quantitative (from 0 to 10) and qualitative grading system is used (failed, passed, notable, excellent, honor roll) according to RD 1125/2003.

For the exam grade to be averaged with the rest of the grades obtained during the course of the subject, it will be necessary to obtain a grade equal to or higher than 5 points out of a total of 10 points.

The individual evaluation (SE1, SEV2 and SEV3) must be graded according to the weighting established in the evaluation system. This qualification must be equal to or higher than 3 points out of 10 in order to be able to make an average with the other evaluation tests. If this minimum score is not achieved, the subject will be suspended.

According to UPF regulations, students who have the option to retake the subject are those who have obtained a "failed" grade. If the subject is not passed, the only part that can be retaken is the exam, with an extraordinary exam (retake) within the same academic year.

The evaluation system and the recovery period are detailed in the Learning Plan available in the virtual classroom at the beginning of the subject.