

## GUÍA DOCENTE 2023-2024

### DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

<b>ASIGNATURA:</b>	Ayudas Ergogénicas
<b>PLAN DE ESTUDIOS:</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
<b>FACULTAD:</b>	Facultad de Ciencias de la Salud
<b>CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:</b>	Optativa
<b>ECTS:</b>	6
<b>CURSO:</b>	Tercero
<b>SEMESTRE:</b>	Segundo
<b>IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:</b>	Español
<b>PROFESORADO:</b>	Dra. María Eléxpuru Zabaleta
<b>DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:</b>	Maria.elexpuru@uneatlantico.es

### DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

<b>REQUISITOS PREVIOS:</b>
No aplica
<b>CONTENIDOS:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tema 1. Principales suplementos nutricionales en el deporte.<ul style="list-style-type: none"><li>1.1. Introducción. Concepto de suplemento nutricional.</li><li>1.2. Beneficios del uso de suplementos nutricionales.</li><li>1.3. Clasificación de los suplementos nutricionales.</li></ul></li> <li>• Tema 2. Mecanismos de acción, efectos biológicos y pautas de prescripción de suplementos nutricionales en el deporte<ul style="list-style-type: none"><li>2.1. Dietas disociadas de hidratos de carbono</li><li>2.2. Suplementación proteica y manipulación de las grasas como ayuda ergogénica.</li><li>2.3. Manipulación del estado ácido-base como ayuda ergogénica.</li></ul></li></ul>

- 2.4. Otras sustancias con respuesta ergogénica.
- 2.5. Ayudas ergogénicas de reciente experimentación
- Tema 3. Ayudas biológicas en la recuperación: farmacológicas, nutricionales y fisioterápicas.
  - 3.1. Concepto de recuperador.
  - 3.2. Clasificación de las ayudas biológicas en la recuperación.
  - 3.3. Mecanismo de acción.
- Tema 4. La electroestimulación como ayuda ergogénica
  - 4.1. Electroestimulación muscular
  - 4.2. Efectos biológicos de la corriente eléctrica
  - 4.3. Beneficios de la electroestimulación en el deporte
  - 4.4. Protocolos de electroestimulación
- Tema 5. La hiperoxia, hipoxia y ozono como ayudas ergogénicas
  - 5.1. Beneficios en el deporte
  - 5.2. Mecanismos de acción
  - 5.3. Protocolos de acción
- Tema 6. El límite entre las ayudas ergogénicas y el doping
  - 6.1. Origen del término dopaje. Antecedentes históricos
  - 6.2. Proyección en la sociedad actual. Situación actual de las listas de sustancias y métodos antidopaje
  - 6.3. Normativa. Comité Olímpico Internacional. Agencia Mundial Antidopaje
  - 6.4. Principales sustancias y métodos de dopaje
  - 6.5. Métodos de detección

## COMPETENCIAS

### COMPETENCIAS GENERALES:

Que los estudiantes sean capaces de:

CG12 - Conocer los nutrientes, su función en el organismo, su biodisponibilidad, las necesidades y recomendaciones, y las bases del equilibrio energético y nutricional.

CG13 - Integrar y evaluar la relación entre la alimentación y la nutrición en estado de salud y en situaciones patológicas.

CG14 - Aplicar los conocimientos científicos de la fisiología, fisiopatología, la nutrición y alimentación a la planificación y consejo dietético en individuos y colectividades, a lo largo del ciclo vital, tanto sanos como enfermos.

CG15 - Diseñar y llevar a cabo protocolos de evaluación del estado nutricional, identificando los factores de riesgo nutricional.

### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

#### COMPETENCIAS PROPIAS DE LA ASIGNATURA:

Que los alumnos sean capaces de:

CO8: Conocer y evaluar las principales ayudas ergogénicas que existen en la actualidad así como sus aplicaciones y usos más comunes.

#### RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

En esta asignatura se espera que los alumnos alcancen los siguientes resultados de aprendizaje:

- Conocer las principales ayudas ergogénicas que existen en la actualidad y valorar su utilización en caso de que sea pertinente y necesario
- Evaluar las aplicaciones y usos más comunes de las ayudas ergogénicas

## METODOLOGÍAS DOCENTES Y ACTIVIDADES FORMATIVAS

#### METODOLOGÍAS DOCENTES:

En esta asignatura se ponen en práctica diferentes metodologías docentes con el objetivo de que los alumnos puedan obtener los resultados de aprendizaje definidos anteriormente:

- Método expositivo
- Estudio y Análisis de Casos
- Resolución de Ejercicios
- Aprendizaje cooperativo / Trabajo en grupo
- Trabajo autónomo

#### ACTIVIDADES FORMATIVAS:

A partir de las metodologías docentes especificadas anteriormente, en esta asignatura, el alumno participará en las siguientes actividades formativas:

Actividades formativas		Horas
Actividades dirigidas	Clases expositivas	26
	Clases prácticas	15
	Seminarios y talleres	10
Actividades supervisadas	Supervisión de actividades	2
	Tutorías (individual / en grupo)	2
Actividades autónomas	Preparación de clases	29
	Estudio personal y lecturas	44
	Elaboración de trabajos	14
	Trabajo en campus virtual	4

El primer día de clase, la profesora proporcionará información más detallada al respecto.

## SISTEMA DE EVALUACIÓN

### CONVOCATORIA ORDINARIA:

En la convocatoria ordinaria de esta asignatura se aplican los siguientes instrumentos de evaluación:

Actividades de evaluación		Ponderación
Evaluación continua	Tests de autoevaluación (2)	10 %
	Elaboración y exposición de 1 trabajo	20 %
	1 prueba parcial	20 %
Evaluación final	1 prueba teórico/práctica final	50 %

La calificación del instrumento de la evaluación final (tanto de la convocatoria ordinaria como de la extraordinaria, según corresponda) **no podrá ser inferior, en ningún caso, a 4,0 puntos** (escala 0 a 10) para aprobar la asignatura y consecuentemente poder realizar el cálculo de porcentajes en la calificación final.

### CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

La convocatoria extraordinaria tendrá lugar durante el mes de julio (consúltese el calendario académico fijado por la universidad). Esta consistirá en la realización de una prueba teórico/práctica con un valor del 50 % de la nota final de la asignatura. El resto de la nota se complementará con la calificación obtenida en la evaluación continua de la convocatoria ordinaria.

## BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Las siguientes referencias son de consulta obligatoria:

- Ayudas ergogénicas. Material Didáctico propio de la institución. Santander: Universidad Europea del Atlántico; 2017

### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

Las siguientes referencias no se consideran de consulta obligatoria, pero su lectura es muy recomendable para aquellos estudiantes que quieran profundizar en los temas que se abordan en la asignatura.

- Gil, A. (2010) *Tratado de Nutrición* (2º ed. Vol 2). Madrid: Editorial Panamericana
- Mataix-Verdú, J. (2002). *Nutrición y alimentación humana*. Madrid: Ergón.
- Salas-Salvadó, J. (2014). *Nutrición y dietética clínica*. Barcelona: ELSEVIER
- González-Gallego, J., Sánchez Collado, P., Mataix-Verdú, J. (2006). *Nutrición en el deporte. Ayudas ergogénicas y dopaje*. Barcelona: Díez de Santos
- Burke, L. *Nutrición en el deporte: un enfoque práctico*. (2010). Madrid: Editorial Panamericana
- Bernardot, D. *Nutrición Deportiva Avanzada*. (2010). Madrid: Tutor
- Urdampilleta, A., Giménez, J., Roche, E. (2015). *Planificación Nutricional y Deportiva Personalizada*. ElikeSport.

**WEBS DE REFERENCIA:**

<https://www.tandfonline.com/journals/tejs20>

<https://jissn.biomedcentral.com/>

<https://www.ais.gov.au/>

<https://www.seend.es/>

<https://celad.culturaydeporte.gob.es/inicio.html>

<https://www.efsa.europa.eu/en>

<https://www.wada-ama.org/en>

**OTRAS FUENTES DE CONSULTA:**

- <http://www.femedede.es/page.php?/Publicaciones/DocumentosFEMEDE>