



GUÍA DOCENTE 2021-2022

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

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

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

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

- 2.3. Manipulación del estado ácido-base como ayuda ergogénica.
- 2.4. Otras sustancias con respuesta ergogénica.
- 2.5. Ayudas ergogénicas de reciente experimentación.

- 3. 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.

- 4. 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.

- 5. Tema 5. La hiperoxia y ozono como ayudas ergogénicas.
 - 5.1. Ozonoterapia y beneficios en el deporte.
 - 5.2. Mecanismo de acción.
 - 5.3. Protocolos de acción.

- 6. 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 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	
Actividades dirigidas	Clases expositivas
	Clases prácticas
	Seminarios y talleres
Actividades supervisadas	Supervisión de actividades
	Tutorías (individual / en grupo)
Actividades autónomas	Preparación de clases
	Estudio personal y lecturas
	Elaboración de trabajos
	Trabajo individual en campus virtual

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	2 Test de autoevaluación	10%
	Elaboración y exposición de 1 trabajo	15%
	1 prueba Parcial	25%
Evaluación final	1 prueba Teórico/Práctica final	50%

La asistencia y la superación de las prácticas son obligatorias y necesarias para poder aprobar la asignatura. En caso de no haberse superado se perderá el derecho a la convocatoria ordinaria y extraordinaria

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. Tratado de Nutrición. 2ª edición. Vol. II. Madrid: Editorial Médica Panamericana. 2010.
- Mataix J. Nutrición y alimentación humana. Madrid: Ed. Ergón. 2002.
- Salas-Salvadó J. Nutrición y dietética clínica. Barcelona: Editorial Elsevier. 2014.
- González-Gallego J, Sánchez Collado P, Mataix Verdú J. Nutrición en el deporte. Ayudas ergogénicas y dopaje. Barcelona: Díez de Santos. 2006.
- Burke L. Nutrición en el deporte: un enfoque práctico. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2010.
- Bernardot D. Nutrición Deportiva Avanzada. Editorial Tutor; 2010.
- Urdampilleta A. Planificación Nutricional y Deportiva Personalizada. Editorial ElikaEsport; 2015.

WEBS DE REFERENCIA:

<http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-salud/guia-alimentacion-deporte.pdf>

<https://www.ausport.gov.au/ais/nutrition/supplements>

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

<https://www.acsm-spain.es/new/>

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

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

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

<http://www.aepsad.gob.es/>

OTRAS FUENTES DE CONSULTA:



Universidad
Europea
del Atlántico

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