

# NUTRIÇÃO DESPORTIVA

12 a 26 de novembro de 2024 | 19h00 | 8 horas

Formação online síncrona

**RITA ALMEIDA**

## CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

[www.formacaodesportiva.pt](http://www.formacaodesportiva.pt)

## APRESENTAÇÃO

A nutrição desempenha um papel fundamental na performance desportiva, influenciando a capacidade do atleta de treinar e competir. Os principais pontos que destacam a importância da nutrição no desporto são: otimização da performance (fornecimento de energia e potenciação da força e resistência), refeições adequadas para o pré e pós-treino/competição, prevenção de lesões, controlo e adequação da composição corporal e hidratação correta.

O objetivo da presente formação é capacitar os participantes com conhecimentos para aconselharem e ajudarem os atletas a potenciarem a sua performance desportiva através de uma correta e adequada alimentação.

## ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *e-learning*, através da plataforma Zoom. Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional.

Data	Horário	Temática
12 nov 2024	19h – 22h	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conceitos básicos de nutrição: hidratos de carbono, proteínas e lípidos e sua importância para o atleta;</li><li>- Metodologias de avaliação da composição corporal;</li><li>- Necessidades energéticas e nutricionais do atleta;</li></ul>
19 nov 2024	19h – 22h	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hidratação;</li><li>- Estratégias nutricionais no pré, durante e após treino/competição;</li><li>- Suplementação desportiva;</li></ul>
26 nov 2024	19h – 21h	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hipertrofia e controlo de peso;</li><li>- Estratégias nutricionais para diferentes tipos de desportos.</li></ul>

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

12 de novembro de 2024 - 19h às 22h

19 de novembro de 2024 - 19h às 22h

26 de novembro de 2024 - 19h às 21h

(8 horas)

## DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos
- Técnicos de exercício físico
- Diretores técnicos
- Todos os interessados pela temática.

## FORMADORES

### Rita Almeida

Licenciada em Dietética e Nutrição pela Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, Mestre em Nutrição Clínica pela Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa, Membro efetivo da Ordem dos Nutricionistas e com a realização de um curso específico de nutrição desportiva.

A trabalhar na área da nutrição clínica e desportiva desde 2019 com a realização de consultas em clínicas, ginásios e de modo online e dinamização de diversos workshops nestes contextos.

## VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	50€
-------------	-----

## CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

[geral@formacaodesportiva.pt](mailto:geral@formacaodesportiva.pt)

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

