

# ESTRATÉGIAS HÍDRICAS E NUTRICIONAIS PARA POTENCIAR A PERFORMANCE DESPORTIVA

6 a 26 de outubro de 2025 | 6 horas

**Formação online assíncrona**

**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 Google Classroom sendo, para isso, necessário que cada formando tenha uma conta Google (e-mail gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pela formadora, podendo visualizar as apresentações e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação. Todos os formandos podem colocar questões que serão, tão prontamente quanto possível, respondidas pela formadora via e-mail.

Formador	Temática
Rita Almeida	<ul style="list-style-type: none"><li>- Recomendações hídricas diárias para o atleta e recomendações específicas para o pré, durante e após treino/competição</li><li>- Estratégias nutricionais no pré, durante e após treino/competição;</li><li>- Suplementação desportiva</li></ul>

## AVALIAÇÃO

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pela formadora, os formandos são convidados a realizar um teste/trabalho de avaliação, em formato digital, no final. O teste deverá ser realizado até ao final do dia 31 de agosto de 2025.

O teste terá uma classificação expressa na escala qualitativa de 0 a 20 valores. Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores. **O teste só poderá ser realizado uma vez.**

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em formato online assíncrono

6 a 26 de outubro de 2025

6 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.

