



AÇÃO DE FORMAÇÃO CONTÍNUA (10 HORAS)

NUTRIÇÃO, TREINO E COMPETIÇÃO

FORMAÇÃO CONTÍNUA PARA TREINADORES E TREINADORAS DE MODALIDADES COM CATEGORIAS DE PESO

Programa

1. Requisitos Energéticos do Atleta (2h)

- **Macronutrientes**
 - Hidratos de carbono
 - Proteínas
 - Gorduras/lípidos
- **Micronutrientes**
 - Vitaminas e minerais
 - Vitaminas do complexo B: tiamina, riboflavina, niacina
 - Vitamina B6, ácido pantoténico, biotina, ácido fólico, vitamina B12
 - Vitamina D
 - Antioxidantes: Vitaminas C, E, β -carotenos e selénio
 - Minerais
 - Cálcio
 - Ferro
 - Zinco
 - Magnésio
 - Sódio
 - Cloreto
 - Potássio

Competências a adquirir: Identificar as necessidades acrescidas dos atletas em macro e micro nutrientes. Identificar as funções específicas dos macro e micro nutrientes no exercício e na recuperação. Identificar os alimentos ricos em macro e micro nutrientes.

2. A Dieta de Treino e de Competição (2h)

- Antes do exercício
- Durante o exercício
- Pós-exercício/recuperação

Competências a adquirir: Preparar a refeição a realizar 3 a 4 horas antes do treino/competição. Preparar a refeição a realizar 1 hora antes do treino/competição. Preparar a refeição a realizar pós treino/ competição. Descrever a composição nutricional das refeições que devem ser ingeridas nos dias antes de uma competição.



3. Hidratação e Fluidos no Atleta (1h)

- Recomendações de fluidos e de eletrólitos
 - Antes do exercício
 - Durante o exercício
 - Depois do exercício

Competências a adquirir: Relacionar a hidratação do atleta com o seu rendimento atlético. Diagnosticar o estado de (des)hidratação dos atletas. Identificar a quantidade de água ou outras soluções a ingerir antes do treino/ competição. Identificar quando e que quantidade de água e outras soluções a ingerir durante o treino/competição. Identificar a quantidade de água e outras soluções a ingerir após o treino/competição.

4. Técnicas de Perda de Peso e Recuperação Pós Pesagem(2h)

- Técnicas efetivas de perda de peso
 - Durante o treino
 - Uma semana antes da competição
 - Dois dias antes da competição
 - Um dia antes da competição
 - No dia da Competição
- Recuperação pós pesagem
 - Imediatamente após a pesagem
 - Duas horas depois da pesagem
 - No dia seguinte à pesagem

Competências a adquirir: Conhecer as diferentes técnicas de perda de peso. Identificar as soluções mais adequadas no tempo. Saber escolher a técnica que melhor se adapta ao atleta. Identificar os alimentos e nutrientes a ingerir na recuperação pós pesagem.

5. Casos Práticos (3h)

- Resolução de casos práticos

Competências a adquirir: Resolver situações práticas.

Outras Informações:

FORMADORA: Profª. Dra. Cláudia Minderico (CV em anexo).

Datas e horário: Dia 7 de Maio (10 -13 horas e 14 -18 horas).
Dia 8 de Maio (9:30 -12:30 horas).

Local: Campus da ULHT/Sala 2.7 (edifício da Biblioteca), Campo Grande, 376 ,1749-024 Lisboa.

Preço de inscrição – 70 €

Ação certificado com 2 Unidades de Crédito.