

ACOMPANHAMENTO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DO JOVEM ATLETA

10 de setembro de 2023 | 18h00 - 20h00 | 2 horas
Formação online

TERESA LEMOS

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.kairosport.pt

APRESENTAÇÃO

O desenvolvimento integral do jovem atleta deve ser o principal objetivo de um treinador dos escalões de formação. Um dos aspetos que não devem, de forma alguma, ser descurados, é a nutrição. A forma como as crianças e jovens se alimentam condiciona significativamente o seu crescimento e, por conseguinte, o seu rendimento desportivo.

Importa dotar os treinadores de conhecimentos que lhes permitam melhor acompanhar os seus atletas, também no que à nutrição e suplementação diz respeito. Desta forma, os treinadores estarão mais preparados para acompanhar o desenvolvimento integral dos seus atletas e, até, para prevenir potenciais situações de risco. Esta formação assume, assim, particular importância no contexto da formação contínua de treinadores desportivos.

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	Formador	Temática
10 set 2023	18h00 – 20h00	Teresa Lemos	- Importância da higiene do sono - Impacto da composição corporal na performance - Combustível do atleta: como distribuir os alimentos no prato? - Estratégias para aumentar a educação alimentar nos atletas e encarregados de educação - Suplementação: sim ou não? - Checklist do atleta

Será reservado um período de tempo, no final da sessão, para esclarecimento de dúvidas e debate entre todos os participantes.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

10 de setembro de 2023 – 18h00-20h00 (2 horas)

DESTINATÁRIOS

- Treinadores e Atletas das várias modalidades;
- Todos os interessados na temática.

FORMADOR**Teresa Lemos**

É nutricionista, licenciada em Ciências da Nutrição em 2019 pela Universidade Católica Portuguesa e Mestre em Nutrição Humana e Metabolismo pela NOVA Medical School / Universidade Nova de Lisboa em janeiro de 2023, onde se especializou em metabolómica (genética humana) ao estagiar no Departamento de Nutrição, Exercício e Desporto na Universidade de Copenhaga, na Dinamarca. Conta no seu percurso académico com diversas formações na área da nutrição desportiva tendo trabalhado como nutricionista dos escalões de formação de voleibol no Leixões Sport Club e nas seniores femininas do Castelo da Maia Ginásio Clube, também na modalidade do voleibol. Atualmente trabalha como investigadora na Universidade Católica Portuguesa, no ramo da sustentabilidade alimentar, estando inserida no RADIANT, um projeto da Comissão Europeia, envolvido na promoção da diversificação de culturas, preservação do meio ambiente e da agrobiodiversidade. É antropometrista certificada pelo *International Society for the Advancement of Kinanthropometry* (ISAK) e atua como nutricionista clínica com foco nas áreas do emagrecimento, nutrição pediátrica e nutrição no desporto de competição.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	25€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa
926 888 764
geral@kairosport.pt

Esta formação é organizada pela BizPoint, Lda – Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

