

# NUTRIÇÃO DESPORTIVA

15 a 31 de dezembro de 2023 | 2 horas

Formação online

Rita Lima

## CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

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

Iniciativa realizada com o apoio de:

## APRESENTAÇÃO

Esta formação, destinada a treinadores das várias modalidades, técnicos de exercício físico e atletas das várias modalidades, está subordinada ao tema “Nutrição Desportiva”. Durante a formação, os formandos terão acesso a vídeos e/ou outros documentos sobre diversos aspetos da nutrição desportiva. Organizada em 4 módulos, esta formação pretende dotar os formandos de conhecimentos relacionados com a avaliação corporal e as necessidades energéticas do atleta, as suas necessidades nutricionais e de hidratação, a adequação da alimentação aos diferentes momentos de treino e a suplementação desportiva.

Este tipo de organização permite que os participantes adaptem o ritmo de realização das atividades propostas às suas atividades profissionais e pessoais, permitindo que todos tenham acesso a informações que se consideram de extrema importância para todos os que, de alguma forma, se relacionam com o treino desportivo.

## 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 os vídeos 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.

Módulo	Temática	Duração
1	Metodologias de Avaliação da Composição Corporal e Necessidades Energéticas do atleta	30 minutos
2	Necessidades nutricionais e hidratação do atleta	30 minutos
3	Alimentação do atleta nos diferentes momentos de treino	30 minutos
4	Suplementação Desportiva	30 minutos

## AVALIAÇÃO E CERTIFICADO

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pela formadora, os formandos são convidados a realizar um teste de avaliação, em formato digital, com tempo de realização limitado.

O teste deverá ser realizado até ao final do dia 31 de dezembro de 2023.

Só será emitido certificado aos formandos que obtenham aprovação no teste.

O teste só poderá ser realizado uma vez.

**DESTINATÁRIOS**

- Treinadores das várias modalidades;
- Técnicos de Exercício Físico;
- Diretores Técnicos;
- Atletas das várias modalidades;
- Todos os interessados na temática.

**FORMADORA****Rita Lima**

Nutricionista, licenciada em Ciências da Nutrição desde 2015, pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. Desde que concluiu a sua formação académica, a sua principal área de intervenção foi a nutrição desportiva e emagrecimento, tendo atuado em ginásios, clubes de futebol, judo e natação. É também membro efetivo da Ordem dos Nutricionistas e frequentou diversos cursos de nutrição no desporto.

**VALOR DA INSCRIÇÃO**

Valor único	25€
-------------	-----

**Oferta: 10€ de desconto na inscrição numa outra qualquer formação Kairosport.**

**CONTACTOS**

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

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

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

