

NUTRIÇÃO DESPORTIVA

1 a 30 de abril de 2024 | 5 horas

Formação online

Rita Lima

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

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, organizada em 10 módulos, os formandos terão acesso a vídeos e/ou outros documentos sobre diversos aspetos da nutrição 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.

Os conteúdos programáticos estão organizados em 10 módulos, cada um com uma duração prevista (em horas). Para cada módulo serão disponibilizados os respetivos conteúdos (vídeos, apresentações, artigos e outros materiais de interesse), bem como os testes de avaliação.

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
5	Intolerâncias e alergias alimentares no desporto	30 minutos
6	Alimentação vegetariana para atletas que cuidados	30 minutos
7	Doenças de comportamento alimentar em contexto desportivo	30 minutos
8	Vitaminas e minerais quais os mais relevantes para um atleta	30 minutos
9	Gestão de peso	30 minutos
10	Rotulagem alimentar	30 minutos

AVALIAÇÃO E CERTIFICADO

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

Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 30 de abril de 2024.

Cada teste terá uma classificação expressa na escala qualitativa de 0 a 20 valores.

Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 8 valores em cada um dos testes de avaliação e média aritmética de, pelo menos, 10 valores na totalidade dos testes. Cada 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	40€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@kairosport.pt

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

