

# Curso de Atualização Profissional

## Nutrição, Desporto e Atividade Física

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

**Organização:** Associação Portuguesa dos Nutricionistas  
**Data:** 20 de fevereiro de 2016  
**Local:** Porto (Auditório Principal da Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa – Pólo da Asprela)  
**Horário:** 10h00- 18h00  
**Destinatários:** Sócios da APN  
**Inscrições:** 50,00€

**Formador:**  
Sérgio Teixeira  
Nutricionista  
Federação de Andebol de Portugal;  
Boavista Futebol Clube;  
GFI Medicine;  
Biotempo - Consultoria em Biotecnologia, Lda.

### Programa

*MANHÃ: 10H00-13H00*

#### **Fundamentos básicos de Nutrição no Desporto**

Conceitos essenciais de fisiologia do exercício.  
Metabolismo energético.  
Recomendações nutricionais para otimização da performance.  
Hidratação e performance.

#### **A intervenção do Nutricionista na prática desportiva**

Ferramentas de avaliação da composição corporal.  
Determinação das necessidades energéticas.  
Como intervir em desportos coletivos e individuais.  
Lesões, viagens, queixas digestivas e outras problemáticas na prática desportiva.

#### **Nutrição, hipertrofia e perda de massa gorda**

Estratégias nutricionais para hipertrofia e perda de peso.  
A minha dieta é melhor que a tua.  
Implicações metabólicas e na performance desportiva.

*PAUSA PARA ALMOÇO*

*TARDE: 14H30-18H00*

#### **Suplementação**

Definição de suplemento alimentar.  
Suplementação e risco de doping.  
Qual a evidência para utilização de suplementos: emagrecimento, hipertrofia e performance.  
Suplementar: sim ou não?

#### **Nutrição em competição**

Planeamento alimentar para fases de treino e de competição.  
O que comer antes, durante e após - abordagem das recomendações.  
*Carb-loading* – faz sentido?  
Estratégias de hidratação e reposição de eletrólitos.

**Discussão de casos práticos: do ginásio aos jogos olímpicos**