

## **Nutrição, Desporto e Atividade Física**

**Organização:** Associação

Portuguesa dos Nutricionistas

**Data:** 1 de abril de 2017

**Local:** Porto (Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa; Pólo da Asprela - sala S 0.2)

**Horário:** 9h30-18h00

**Destinatários:** Nutricionistas e estudantes das licenciaturas conducentes à profissão de Nutricionista

**Inscrições:**

Sócios APN | 50,00€

Não sócios APN | 75,00€

**Formadores:**

- António Pedro Mendes, Nutricionista | Doutorando pela FCNAUP; Hospital Agostinho Ribeiro; SCM de Felgueiras; FC Paços de Ferreira

- Sérgio Teixeira, Nutricionista | Boavista Futebol Clube; Prozis; GFI Medicine; Dtfisio; Clínica Médica Aliança

## **PROGRAMA**

### **9h30-13h00 | Sessão da manhã**

- Fundamentos Básicos de Nutrição no Desporto
  - Metabolismo Energético
  - Necessidades Energéticas
- Performance
  - Hidratos de Carbono e rendimento
  - Proteínas: que recomendações?
  - Estratégias nutricionais
- Hipertrofia
  - Recomendações de Macronutrientes
  - Que excedente energético?

### **13h00-14h00 | Almoço**

### **14h00-18h00 | Sessão da tarde**

- Perda de massa gorda
  - Recomendações de Macronutrientes
  - Que défice energético?
  - Implicações metabólicas
- Hidratação
- Suplementação
  - Suplementação e performance
  - Suplementação para hipertrofia
  - Suplementação para perda de peso

### **Exercícios práticos**