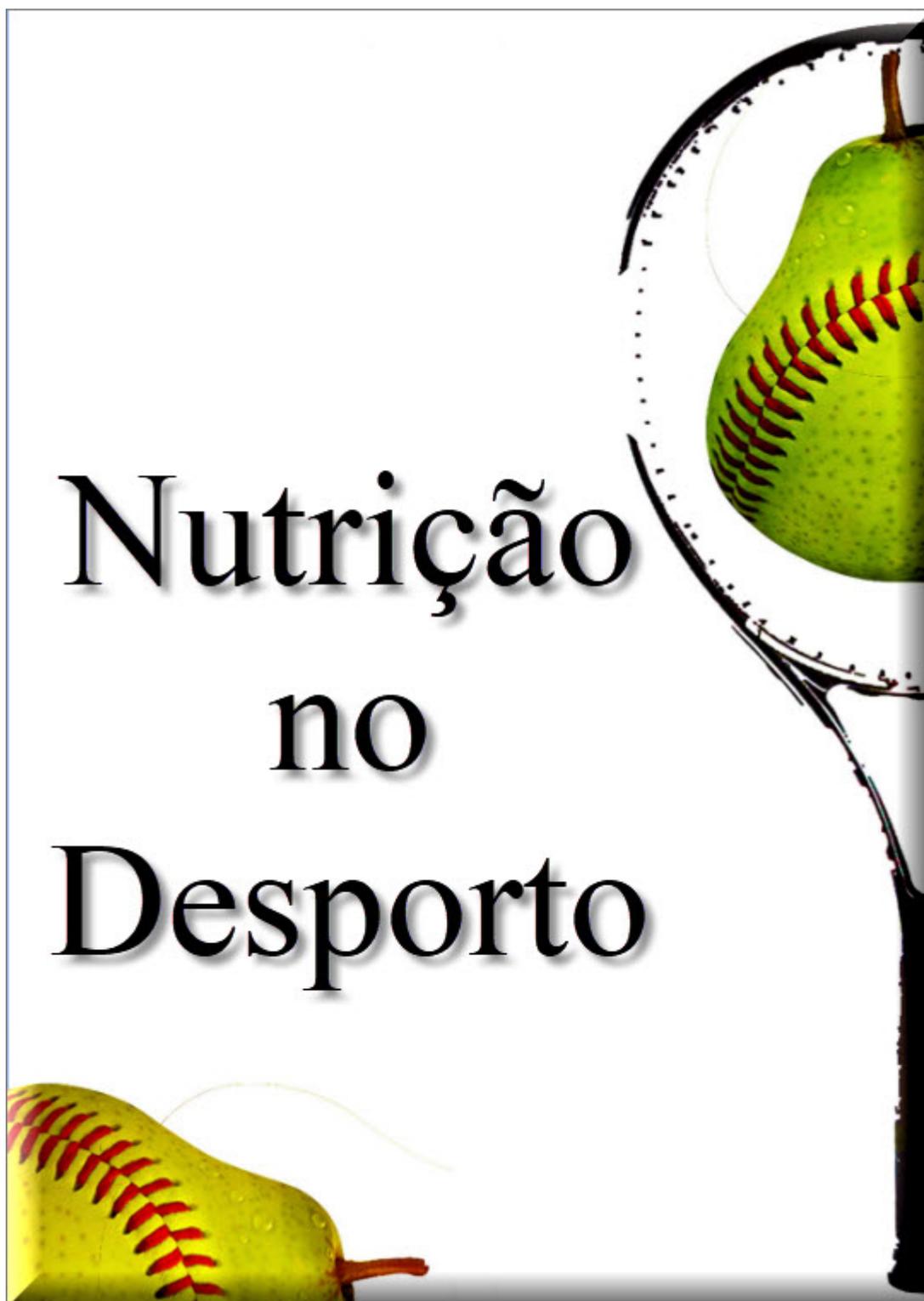


Nutrição no Desporto



APRESENTAÇÃO

Pretende-se criar um espaço de formação e atualização com vista a um melhor desempenho profissional, assim como, reforçar e consolidar o papel da UTAD na região e no país, como motor de desenvolvimento.

A temática é atual e vai ao encontro dos interesses dos

formandos.

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Este curso pretende dotar o participante com as competências técnicas (saber), metodológicas (saber fazer), participativas (saber estar) e pessoais (saber ser) com referência ao efeito da alimentação e as melhores práticas nutricionais no treino e prestação desportiva e diversas tipologias de modalidades.

Objetivos Específicos

Perceber o impacto fisiológico do exercício físico;

Desenvolver competências que possibilitem integrar as exigências nutricionais nas estratégias alimentares de preparação e recuperação de treino e competição;

Compreender a importância da alimentação na prevenção de lesões e do rendimento desportivo;

Avaliar criticamente a eficácia e segurança das substâncias ergogénicas.

DESTINATÁRIOS

Docentes e Alunos universitários;

Atletas;

Treinadores

260 Professores do 2º Ciclo do Ensino Básico (Educação Física);

620 Professores do 3º Ciclo do Ensino Básico e do Ensino secundário (Educação Física).

RESPONSÁVEL PELO WORKSHOP

Prof. Sandra Fonseca.

COMISSÃO CIENTÍFICA E PEDAGÓGICA

□

Prof. Ana Isabel Barros

Prof. Sandra Fonseca

Prof. Jorge Soares

COMISSÃO ORGANIZADORA

Prof. Eduarda Coelho

Prof. Maria Paula Mota

Prof. Paulo Vicente João

Prof. Sandra Fonseca

Prof. Isabel Gomes

ENTIDADES ENVOLVIDAS

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Research Center in Sports Sciences, Health and Human Development (CIDESD).

TIPO DE EVENTO

Formação Contínua Creditada pelo IPDJ, Componente Geral para portadores TPTD (título profissional treinadores de Desporto) e T.E.F (Técnico de Exercício Físico), publico em geral.

PROGRAMA/HORÁRIO

6 de janeiro de 2018

9:00– 13:00 – Dr. António Pedro Mendes

Nutrição no desporto: uma evolução exponencial
Avaliação nutricional e antropométrica do atleta
Metabolismo: fundamentos e aplicabilidade prática
Perda de massa gorda
Hipertrofia muscular

13:00 – Pausa para Almoço

15:00 – 19:00 – Dr. Sérgio Félix Teixeira

Performance desportiva: como maximizar?
Suplementos nutricionais: quais e quando?
Doping no desporto
Nutrição e lesão
Hot topics em nutrição e casos práticos

CARTAZ DO WORKSHOP

<<Ver>>

EMOLUMENTO

10€ – Docentes e alunos da UTAD (sem creditação);

20€ – Possuidores de cédulas de treinador/a com creditação;

20€ – Participantes externos à UTAD (sem creditação).

LOCAL

□UTAD, **CIDESD.**

NÚMERUS CLAUSUS

Vagas previstas: 60

Número mínimo de formandos:30

INSCRIÇÕES

<<INSCRIÇÕES ON LINE>>

Nota: Data limite para inscrições, dia 30 de dezembro de 2017.



REGRAS DE INSCRIÇÃO

As inscrições são formalizadas através do preenchimento On-line do formulário de inscrição, assim como a digitalização do comprovativo de pagamento, por uma das seguintes formas:

- Por e-mail **abelc@utad.pt**;
- Presencialmente, nas instalações do Gabinete de Formação, Pavilhão 2, Gabinete nº14;
- Por correio – Abel Coelho, Pavilhão nº2, Gabinete nº14; Quinta de Prados, 5001-801 Vila Real.

Só serão consideradas inscrições completas (com os requisitos todos), ou seja, com a inscrição “on-line” com os dados devidamente preenchidos, com a digitalização do comprovativo de pagamento solicitado.

O pagamento deve ser efetuado por:

- Cheque à ordem da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro;
- Transferência Bancária – **IBAN PT50 0007 0000 028370002262 3**

Os formandos deverão fazer prova do pagamento (ex: talão de transferência bancária).