

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO DO CURSO

- Ordem de inscrição, cumprindo as habilitações académicas necessárias para se enquadrarem nos destinatários acima especificados.
- Licenciatura nas áreas acima mencionadas.
- Análise curricular.

REGIME DE FALTAS DO CURSO

A presença no exame é condicionada à comparecência em pelo menos 2/3 das aulas de cada módulo.

REGIME DE AVALIAÇÃO

Prova escrita no final de cada módulo.

A classificação final é expressa numa escala numérica inteira de 0 a 20.

A classificação final corresponderá à média das notas dos quatro módulos.

LÍNGUA DE ENSINO

Português

CUSTOS ASSOCIADO

Candidatura: 51€ (não-reembolsável)
Inscrição: 35€
Seguro Escolar: 1,35€ (dia 9/10/2021)
Propina: 600€

NUMERUS CLAUSUS

40

*FORMATO DO CURSO

O curso será ministrado em formato *e-learning* com exceção do dia 9 de outubro de 2021 de tarde (mediante a existência de condições favoráveis ao ensino presencial)

HORÁRIOS

17 e 18 de set. 2021 - 9h às 18h
8 e 9 de out. 2021 - 9h às 18h
29 e 30 de out. 2021 - 9h às 18h
19 e 20 de nov. 2021 - 9h às 18h

INFORMAÇÕES E CANDIDATURAS

Divisão Académica - Secção de Pós-Graduação
Campo Mártires da Pátria, 130 - 1169 - 056 Lisboa
Tel.: +351 218 803 066 | Fax: +351 218 803 068
posgraduacao@nms.unl.pt | www.nms.unl.pt

2.ª EDIÇÃO

9 ECTS | 64h de Duração

CURSO PÓS-GRADUADO NUTRIÇÃO NO DESPORTO

Formação online em *live streaming**

DATA LIMITE DE CANDIDATURAS:
05 de setembro de 2021

COORDENAÇÃO:

Prof.ª Doutora Mónica Sousa

ORGANIZAÇÃO

NOVA MEDICAL SCHOOL

APOIOS INSTITUCIONAIS



APOIO CIENTÍFICO



APRESENTAÇÃO DO CURSO

A Nutrição no Desporto tem sido uma área de ampla evolução nos últimos anos. A alimentação e a nutrição desempenham um papel fulcral no desempenho desportivo, e os atletas são encorajados a seguir estratégias nutricionais para otimizar o seu rendimento físico e mental e o seu estado de saúde. As estratégias a aplicar têm-se tornado cada vez mais específicas, adaptadas ao treino e personalizadas. Deste modo, esta formação pretende focar nos pontos essenciais referentes à Nutrição no desporto, desde noções fundamentais a estratégias individuais e focadas em objetivos específicos do atleta.

O curso encontra-se dividido em 4 módulos, que representam 4 áreas chave na nutrição desportiva: (1) Noções fundamentais, (2) Avaliação do estado nutricional do atleta, (3) Estratégias de gestão da composição corporal no desporto e (4) Suplementação no desporto.

MÓDULO 1 - NOÇÕES FUNDAMENTAIS | 17 E 18 DE SET.

- Conhecer os princípios da fisiologia do desporto e do consumo energético
- Reconhecer as vias do metabolismo energético e as necessidades energéticas em contexto de desporto
- Reconhecer o papel e a função dos nutrientes no desporto
- Identificar o estado de hidratação como importante para o rendimento desportivo e identificar estratégias adequadas à sua manutenção
- Conhecer os suplementos alimentares utilizados em contexto desportivo

MÓDULO 2 - AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL DO ATLETA | 8 E 9 DE OUT.

- Conhecer os métodos de determinação da composição corporal no atleta e reconhecer qual o mais adequado mediante o objetivo e o enquadramento
- Identificar qual a composição corporal aconselhada em função da modalidade desportiva e do atleta
- Compreender quais os parâmetros bioquímicos de interesse no atleta e a relevância da sua utilização em contexto de desporto
- Reconhecer qual a informação clínica e alimentar de interesse para o delineamento de estratégias nutricionais personalizadas
- Conhecer as diversas ferramentas de recolha de informação nutricional e alimentar e reconhecer qual o mais adequado mediante o objetivo e o enquadramento

MÓDULO 3 - ESTRATÉGIAS DE GESTÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL NO DESPORTO | 29 E 30 DE OUT.

- Identificar qual a melhor abordagem de exercício na gestão da composição corporal
- Compreender as condicionantes do metabolismo quando o objetivo é modular a composição corporal
- Perceber o conceito de disponibilidade energética
- Compreender as estratégias alimentares e nutricionais específicas para alterações da composição corporal em contexto do desporto
- Conhecer os suplementos alimentares de interesse na gestão da composição corporal
- Compreender a aplicação prática de todas as estratégias abordadas para a gestão da composição corporal

MÓDULO 4 - SUPLEMENTAÇÃO NO DESPORTO | 19 E 20 DE NOV.

- Compreender os riscos e benefícios da utilização de suplementos alimentares
- Reconhecer o perigo de dopagem na utilização indiscriminada de suplementos alimentares
- Identificar as boas práticas na escolha de um suplemento alimentar
- Reconhecer os suplementos a utilizar na gestão da composição corporal e para melhoria do rendimento desportivo
- Compreender o efeito biológico, ação ergogénica e modo de utilização de diferentes substâncias com interesse para diferentes atividades desportivas

DESTINATÁRIOS

Nutricionistas, médicos, fisioterapeutas, enfermeiros, profissionais na área do desporto, outros licenciados da área das ciências da saúde.

CORPO DOCENTE

Catarina Batista Oliveira
Júlio César Rocha
Luís Horta
Maria João Cascais
Mónica Sousa
Pedro Figueiredo
Rodrigo Abreu
Rute Sousa