

Nutrição, Suplementação e Hidratação em Desporto
ACÇÃO DE FORMAÇÃO PARA ATLETAS
(DURAÇÃO 4 HORAS)

28 DE NOVEMBRO, 3ª FEIRA, 14-18 HORAS. LOCAL: LISBOA

12 DE DEZEMBRO, 3ª FEIRA, 14-18 HORAS. LOCAL: PORTO

FORMADORES:

LISBOA: PROFª CLÁUDIA MINDERICO E JOSÉ GOMES PEREIRA

PORTO: DR. JAIME MILHEIRO

Hidratação e rendimento desportivo

A. EQUILÍBRIO HIDRO-ELECTROLÍTICO NA ATIVIDADE DESPORTIVA

1. Hidratação na atividade desportiva.
 - 1.1 Função hidratante
 - 1.2 Função energética
 - 1.3 Função recuperadora
 - 1.4 Recomendações para a escolha do líquido.
 - 1.4.1 Metodologias de utilização baseadas no tipo de líquido - critérios quantitativos e qualitativos.
 - 1.4.2 Metodologias de utilização baseadas no tipo de clima - temperatura e humidade.
 - 1.4.3 Metodologias de utilização baseadas no indivíduo - avaliação do estado de hidratação

B. O papel dos nutrientes no rendimento do atleta

MACRONUTRIENTES E MICRONUTRIENTES.

2. Macronutrientes. Definição
 - 2.1 Hidratos de carbono, gorduras e proteínas. Função fisiológica e importância para o desporto
 - 2.2 Classificação e caracterização. Alimentos que os contêm. Alimentos aconselhados.
 - 2.3 Recomendações para o treino e competição

Objectivo: Conhecer os efeitos dos macronutrientes energéticos e de alguns micronutrientes no desempenho desportivo. Conhecer as recomendações diárias dos macronutrientes e dos micronutrientes de acordo com o tipo de atividade desportiva.

C. Suplementação Ergogénica. Meios e métodos de recuperação. Suplementar ou não ? Em diferentes Modalidade. Em diferentes tipos de treino. Substâncias que com maior regularidade integram a composição da generalidade dos suplementos alimentares utilizados em treino desportivo - Efeitos e interesse da sua utilização. Mito ou realidade. Interesse e efeitos da sua suplementação

3. Suplementação mais usual e possíveis benefícios em diferentes atividades desportivas e tipo de exercício:
4. Recomendações de organismos e sociedades científicas internacionais para a suplementação antes, durante e depois do exercício:
 - 4.1 American College of Sports Medicine (ACSM)
 - 4.2 International Society of Sports Nutrition (ISSN)
 - 4.3 International Olympic Committee (IOC)

Objectivo: Conhecer os efeitos de diferentes substâncias no desempenho desportivo. Saber as recomendações da suplementação ergogénica adotadas pelos principais organismos e sociedades científicas internacionais.