

NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NO FITNESS

DURAÇÃO: 15h /// 03 U.C. PARA RENOVAÇÃO DO TPTEF

PROMOFITNESS.COM

A alimentação é um tema transversal a todas as áreas relacionadas com a saúde. No desporto, a alimentação e a nutrição têm vindo a ser alvo de maior enfoque, uma vez que são fundamentais para a saúde, em geral, e para o desempenho desportivo, em particular. E, embora haja este crescente interesse e consciencialização da importância da alimentação, persistem conceitos errados, práticas desadequadas e inúmeros mitos.

A prática desportiva implica alterações das necessidades nutricionais dos desportistas e uma boa alimentação vai proporcionar ao atleta a expressão máxima do seu potencial. Assim, é necessário que todos os profissionais da área do desporto possam adquirir ou aprofundar conhecimentos sobre temas relacionados com a alimentação/nutrição. E este curso é o meio que vai possibilitar atingir estes objetivos.

3 Unidades de Crédito para renovação do TPTEF (Título Profissional de Técnico de Exercício Físico) ou TPDT (Título Profissional de Diretor Técnico)

ESTRUTURA PEDAGÓGICA DO CURSO

1. INTRODUÇÃO À NUTRIÇÃO

- 1.1. Alimentos e Nutrientes
- 1.2. Alimentação / Nutrição Saudável
- 1.3. Gestão de Peso

2. NUTRIÇÃO NO FITNESS

- 2.1. Fisiologia do exercício
- 2.2. Avaliação do estado nutricional do aluno
- 2.3. Necessidades nutricionais do aluno
- 2.4. Momentos de ingestão alimentar/nutricional
- 2.5. Hidratação e equilíbrio eletrolítico

3. MASSA MUSCULAR E SUPLEMENTOS

- 3.1. Aumento da Massa Muscular
- 3.2. Suplementos e substâncias ergogénicas

DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA

- Currículo Resumido, não excedendo as 3 páginas;
- 1 Fotografia;
- Ficha de Inscrição preenchida e assinada;
- Contrato de formação preenchido e assinado;
- Comprovativo de pagamento (Taxa de inscrição)

