

P O R T

F Ó

L I O

DE FORMAÇÃO

bwizer  
your evolution



# A BWIZER

---

A Bwizer existe para o servir. Para servir aqueles que estão insatisfeitos com aquilo que conhecem hoje, e que ousam sonhar com novas metas para amanhã.

Na Bwizer transformamos vidas. Transformamos a vida de estudantes e profissionais de saúde e do exercício, partilhando conhecimento e desafiando à evolução. Transformamos a vida dos seus pacientes e clientes, através de profissionais mais capazes e mais informados.

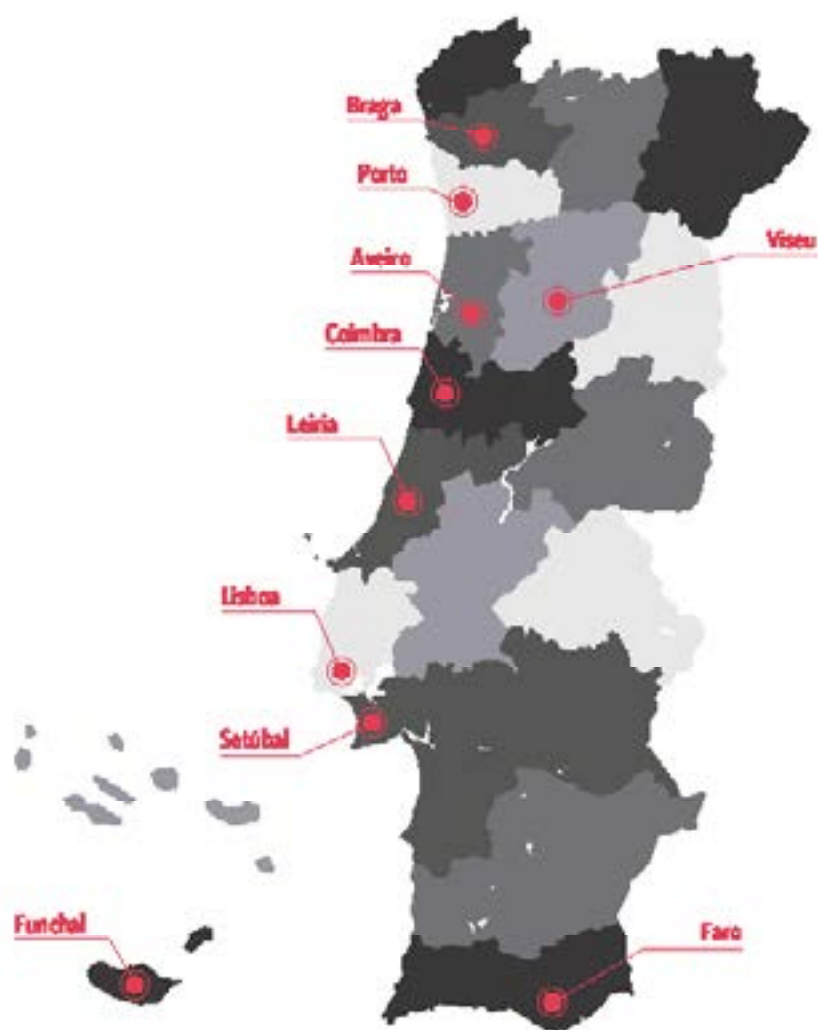
Na Bwizer ajudamos organizações a diferenciarem-se e a ganharem eficácia e eficiência. Ajudamos organizações a recrutarem e reterem os melhores profissionais.

Esta é a nossa missão.

O nosso sonho é levar a nossa missão a diferentes pontos do globo. A partir de uma ideia simples e de um projeto que nasceu em 2008, queremos partir de Portugal para o Mundo. Consigo. Para si. Por si.

## EM 2019

---



**10**

Localizações

**+ de 300**

Número de Formações

**+ de 30**

Eventos Gratuitos

**+ 8000**

Inscrições Anuais



**bwizer**  
**academy**

conteúdo exclusivo e gratuito



### **Bwizer Magazine**

Entrevistas, artigos, reflexões e um espaço de discussão. A voz que queremos que chegue a quem tem sede de conhecimento. A voz de quem tem coisas interessantes a partilhar.



### **Bwizer Podcast**

O nosso podcast é o espaço certo para quem quer aprender, escutando. Testemunhos de especialistas e muito mais, à distância de alguns cliques.



### **Líderes do Fitness**

Escutamos as pessoas mais importantes do setor, dando a conhecer o que de bom se faz num setor vibrante.



### **Histórias de sucesso**

Um espaço para dar a conhecer quem ousa distinguir-se e diferenciar-se. Um espaço de inspiração e reconhecimento.



### **Palestras Gratuitas**

Durante o ano, organizamos inúmeros momentos de partilha, presencial e online, promovendo o conhecimento e o networking.



### **Fisioterapeuta Empreendedor**

Uma rubrica essencial para quem quer aprender com quem ousa empreender e para quem quer saber mais sobre negócios e gestão.



### **Emprego**

A nossa missão é verdadeiramente ajudá-lo a evoluir. Por isso, levamos até si as melhores ofertas de emprego para que possa crescer e desafiar-se profissionalmente.

# ÍNDICE



**NUTRIÇÃO**

*Clica no título e acede rapidamente ao curso que te interessa!*

**06**      **NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO** DESPORTIVA

**07**      **NUTRIÇÃO AVANÇADA** NO DESPORTO



# NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO DESPORTIVA



## Destinatários

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física, Técnico Exercício Físico, Treinador Desporto, Outros Profissionais de Exercício (nao Lic. e sem cédula), Nutricionista/Dietista, Atleta/Praticante, Director Técnico Desporto



## Carga horária

16 horas



## Horário

Sábado - 09:00 às 13:00 e das 14:00 às 18:00  
Domingo - 9:00 às 13:00 e das 14:00 às 18:00

\*Horário Variável



## Certificação Dgert; IPDJ



## Créditos

3.2 UC TPTEF

A nutrição é um dos fatores com maior peso na saúde. Aliada à atividade física, contribui para a manutenção de um peso e composição corporal adequados, assim como para a melhoria da performance. A nutrição é também essencial para a prevenção e tratamento de lesões, ainda que este benefício seja bem menos conhecido. De facto, nos últimos anos um outro conceito impôs-se como obrigatório: a suplementação.

Aqui é imperioso saber como fazer a distinção entre produtos, bem como compreender um pouco da legislação e perigos de dopagem! As equipas técnicas e profissionais de saúde estão preparadas para dar resposta às dúvidas e preocupações dos atletas?

Com este curso aprenderá os fundamentos teóricos de nutrição e suplementação no desporto e será capaz de encarar de forma crítica e baseada na evidência todas as situações e dúvidas que possam surgir!



**ANTÓNIO**  
PEDRO MENDES

Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou adquirir uma visão crítica e segura acerca de questões relacionadas com a nutrição e a suplementação;
- ✓ Vou ter uma intervenção mais global, olhando não só para as componentes do treino, mas também da nutrição e suplementação;
- ✓ Vou conquistar a confiança dos meus clientes ao demonstrar capacidade de atuar com eficácia em diversas dimensões relacionadas com uma boa performance.

António Pedro Mendes é licenciado em Ciências da Nutrição pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, encontrando-se neste momento a fazer o Doutoramento em Nutrição Clínica na mesma instituição.



# NUTRIÇÃO AVANÇADA NO DESPORTO



## Destinatários

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física, Enfermeiro, Médico, Nutricionista/Dietista, Estudante Finalista



## Carga horária

40 horas



## Horário

Manhã 09:00 às 13:00 Tarde 14:00 às 18:00



## Certificação Dgert; IPDJ



## Créditos

8 UC TPTEF

De forma a promover um conhecimento de “A a Z”, com este curso terá acesso às bases fisiológicas do exercício, a avaliação nutricional, a nutrição e performance, a gestão nutricional da composição corporal, suplementos nutricionais que culminam na nutrição aplicada a diferentes tipos de desportos para uma visão global da Nutrição Desportiva.

Com um corpo docente de excelência composto por verdadeiras referências na área, irá ter contacto com os principais tópicos de nutrição aplicada ao desporto, de acordo com a mais actual evidência científica, recorrendo a exemplos mais específicos da prática desportiva para ilustrar as exigências nutricionais dos atletas, em treino e competição para arquitectar estratégias alimentares sólidas.



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou beneficiar do conhecimento avançado da melhor equipa de Nutricionistas Desportivos do país;
- ✓ Vou aplicar os conhecimentos de nutrição e suplementação a atividades tão distintas como o futebol, desportos de endurance e bodybuilding;
- ✓ Vou saber diferenciar as crenças e mitos nutricionais, com que sou confrontado pelos meus clientes;
- ✓ Vou conhecer a mais recente evidência científica em Nutrição Desportiva, sistematizada por formadores que eles próprios contribuem para a produção e enriquecimento da investigação em Nutrição.



**VITOR**  
HUGO TEIXEIRA

Licenciado e Doutorado em Nutrição Humana pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP). É também Sub-diretor da FCNAUP e conselheiro da Ordem dos Nutricionistas.





## Programa Modular

- **Módulo 1**

Bases fisiológicas do exercício e Avaliação Nutricional

- **Módulo 2**

Nutrição e gestão da composição corporal, Nutrição aplicada e Nutrição na prevenção e recuperação de lesão.

- **Módulo 3**

Nutrição e Performance Desportiva e Nutrição Aplicada.

- **Módulo 4**

Nutrição aplicada.

- **Módulo 5**

Suplementos alimentares e Substâncias ergogénicas



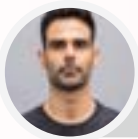
**PEDRO** CARVALHO

Pedro Carvalho é licenciado em Nutrição pela Universidade do Porto e finalizou o seu doutoramento em 2015 em Ciências do Consumo Alimentar e Nutrição.



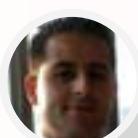
**ANTÓNIO** PEDRO MENDES

António Pedro Mendes é licenciado em Ciências da Nutrição pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.



**MÁRIO** SIMÕES

licenciado em Desporto e Educação Física e Mestre em Treino de Alto Rendimento, conta com passagens pela Federação Portuguesa de Voleibol e Sporting Clube de Portugal.



**FILIFE** TEIXEIRA

Filipe Teixeira é licenciado em Ciências da Nutrição pela Universidade Atlântica .



**GABRIEL** MARTINS

Licenciado em Dietética e Nutrição e Mestre em Treino e Nutrição Desportiva.



**CÉSAR** LEÃO

César Leão é licenciado em Ciências da Nutrição pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto



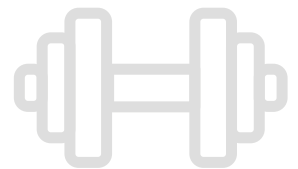
**MÓNICA** SOUSA

Mónica Sousa é licenciada em Ciências da Nutrição e doutorada em Ciências do Desporto na Universidade do Porto.





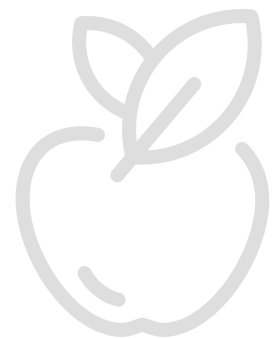
**FISIOTERAPIA**



**EXERCÍCIO**



**ENFERMAGEM**



**NUTRIÇÃO**

**[www.bwizer.com/nutricao](http://www.bwizer.com/nutricao)**

---