

## NUTRIÇÃO E CROSS TRAINING (SET 2017) - PORTO

Na prática de qual  
utilizada. Que tipo  
Deve tomar suplemen  
respondidas!



FORMADOR

### ANTÓNIO PEDRO MENDES

António Pedro Mendes é licenciado em Ciências da Nutrição, coordenador da Unidade de Nutrição do Sporting Clube de Portugal e da Unidade de Nutrição no Desporto e Atividade Física da Clínica do Dragão, Conselheiro da Ordem dos Nutricionistas, Co-Fundador da Nutriens Academy e Docente Universitário.

**MODELO FORMATIVO** Curso presencial

**DATA DE INÍCIO / FIM** 30-09-2017 / 30-09-2017

**HORARIO** Manhã - 08:30 às 13:30

**DESTINATARIOS** #Fisioterapeuta, #Licenciado Desporto/Educação Física, #Técnico Exercício Físico, #Nutricionista/Dietista

**INVESTIMENTO**

**LOCALIZAÇÃO** Bwizer

**COMO CHEGAR** De autocarro: 205 paragem Monte dos Burgos

Formação  
Certificada



## OBJETIVOS

**Objetivos gerais:** No final do curso, o aluno deverá conhecer os fundamentos teóricos de nutrição e suplementação no desporto de alta intensidade, em particular do Cross Training, assim como ser capaz de transpor os conhecimentos para a prática.

### Objetivos específicos:

- Reconhecer a importância de uma correta abordagem nutricional para uma melhor performance e composição corporal do atleta;
- Analisar artigos de opinião com espírito crítico, tendo sempre uma opinião assente na evidência científica e no bom senso;
- Reconhecer diferenças nas necessidades nutricionais de atletas de elite e atletas recreativos;
- Caracterizar os diferentes suplementos alimentares - ação fisiológica, efeito ergogénico, modo de utilização e possíveis efeitos indesejáveis;
- Criticar, de forma construtiva, a composição nutricional e ingredientes de suplementos alimentares;
- Compreender os temas polémicos na área da nutrição aplicada ao Cross Training e o porquê da divergência de opiniões entre profissionais da área;
- Elaborar um plano alimentar para um atleta de Cross Training.

## PROGRAMA

- Cross Training: mais que um desporto, uma forma de estar e pensar.
- A fisiologia do Cross Training: que adaptações devemos promover?
- Performance e composição corporal - apostar em ambas simultaneamente ou por fases?
- Energia e distribuição de macronutrientes no atleta de Cross Training
- Seguir uma dieta Paleo, uma filosofia IIFYM (*if it fits your macros*) ou evitar glúten e laticínios? - uma análise isenta e baseada na evidência científica
- Suplementação no cross training - os suplementos overrated e os mais injustiçados
- Elaboração de um plano de alimentação e suplementação para uma atleta de Cross Training
- Hot topics da nutrição aplicada ao Cross Training
- Receitas hiperproteicas - truques, dicas, e exemplos.



## O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO?

- 5 horas de formação
- Material de apoio ao Curso (em Português)
- Certificado de registo profissional (DGERT)
- **1 UC** (Unidades de Crédito) relativas ao **Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico (TPTEF)**
- Certificado de participação Bwizer com **creditação IPDJ**
- Seguro de acidentes pessoais em vigor durante a formação
- Coffee-breaks

## SAIBA MAIS SOBRE ESTE TEMA

O **Cross Training** pode ser definido como um **desporto**, mas também como uma forma de estar e de pensar. Inclui **exercícios aeróbios**, **calisténicos** (somente com o peso do corpo) assim como **levantamento de peso** e **exercícios de alta intensidade**. Desde a sua criação, tem ganho a cada dia mais adeptos e praticantes, mantendo uma popularidade crescente.

A este conceito está também associada a **Nutrição e Suplementação**, dado que a forma como nos hidratamos e alimentamos influencia a nossa **composição corporal** e, conseqüentemente, o modo como praticamos atividade física.

Desse modo, neste curso serão abordados todos os **tópicos essenciais** para uma **correta abordagem nutricional e de suplementação** no contexto de um desporto de alta intensidade, em particular do Cross Training. Participe e comece a aplicar imediatamente estes conceitos na sua prática!

