

# NUTRIÇÃO no DESPORTO



(Área de Formação n.º 729 - Saúde)

<b>Competências a Adquirir:</b>	A nutrição é em todo o mundo reconhecida pela sua importância na saúde, no bom e correto crescimento, e factor importantíssimo contexto desportivo, competitivo e amador. Sendo fator que faz a diferença nas metas a atingir, no tempo e gastos colocados. Potencia o atleta até o prevenir de lesões, a nutrição desempenha um papel fundamental juntamente com o treino e o descanso. Por isso há uma cada vez maior procura de conhecimentos avançados de Nutrição Desportiva junto de vários intervenientes do Exercício Físico e Desporto.
<b>Carga Horária:</b>	10 Horas
<b>Horário da Formação:</b>	a definir....
<b>Duração:</b>	3 sessões de formação presencial teórico-prática.
<b>Data de início do curso:</b>	a definir....
<b>Data limite de inscrições:</b>	até 8 dias úteis, antes da data prevista para início.
<b>Destinatário / População Alvo:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diversos Agentes Desportivos, intimamente ligados à área da competição, deste: Treinadores; Massagistas; Fisioterapeutas; Enfermeiros e outros profissionais de saúde.</li> <li>- Técnicos, Monitores, Gestores Desportivos e todos os profissionais que, direta ou indiretamente, têm a sua atividade relacionada com as Atividades de Grupo e Fitness;</li> <li>- Estudantes e Licenciados nas diversas áreas da Educação Física e do Desporto, que pretendam desenvolver os seus conhecimentos na área da nutrição desportiva;</li> <li>- Estudantes em cursos na área da saúde</li> <li>- Profissionais do Fitness e do Exercício que necessitem de desenvolver competências e atualizar conhecimentos, pós-académica ou pré-académica;</li> <li>- Para quem pretende ingressar no Ensino Universitário nos Maiores de 23 anos (&gt;23). Note que 25% nota final total de ingresso é por avaliação do curriculum escolar e profissional do candidato.</li> <li>- Todas as pessoas que tenham gosto por esta área com ou sem objetivos profissionais.</li> <li>- Profissionais dos diferentes sectores económicos, desde o comércio, área da hotelaria e restauração, turismo, que implique lidar com clientes e público desportivo.</li> <li>- Público em Geral, que pretendam obter conhecimentos e competências e domínio da nutrição no desporto.</li> </ul>
<b>Pré-requisitos:</b>	Possuir a escolaridade mínima obrigatória (9.º ano) ou com a escolaridade mínima de acordo com a data de nascimento da/o candidato/a. Idade igual ou superior a 18 anos.
<b>Competências de Entrada:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gosto em ter formação no âmbito do para enriquecimento do profissional e pessoal;</li> <li>- Interesse na promoção da saúde e bem-estar, por razões de vocação e/ou para reforço de competências profissionais, nas mais variadas instituições.</li> </ul>
<b>Local da formação:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- FUNCHAL - Rua Dr. Fernão de Ornelas n.º 50 - Funchal (<i>sede da QUALIFICAR F.P.</i>)</li> <li>- Nas empresas ou instituições, mediante contratação e para fazer cumprir obrigatoriedade de formação contínua, de acordo com código do trabalho.</li> </ul>
<b>Modalidade formação:</b>	Formação de qualificação inicial.
<b>Organização:</b>	Formação presencial, formação acção.
<b>Requisitos de Frequência:</b>	Enquadrar-se nos destinatários e nas competências de entrada previstas; Preencher e entregar a ficha de inscrição e a documentação necessária à formalização da inscrição.
<b>Documentos para Inscrição:</b>	Cópia do Bilhete de Identidade ou cartão de cidadão + cópia do cartão de contribuinte + Certificado de Habilitações + 1 foto tipo B.I. + Preencher assinar a Ficha de Inscrição + Pagamento da inscrição/matricula
<b>Objetivo Geral:</b>	Atualizar conhecimentos na área da alimentação e nutrição de desportistas. Obter conhecimento básico do papel fundamental da nutrição na prevenção de overtraining e lesões

<p><b>Conteúdos Programáticos:</b></p>	<p>Compreensão dos temas polémicos e/ou recentes e/ou raramente abordados no âmbito da nutrição desportiva.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO PARA A POPULAÇÃO EM GERAL E DESPORTISTAS</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Conceitos de nutrição e alimentação</li> <li>1.2. Principais funções gerais da alimentação</li> <li>1.3. Principais funções da alimentação na performance do desportista</li> <li>1.4. Prevalência de malnutrição em Portugal na população em geral e nos desportistas</li> <li>1.5. Técnicas de avaliação antropométrica</li> <li>1.6. Distúrbios alimentares</li> </ol> </li> <li><b>2. SISTEMA DE PRODUÇÃO DE ENERGIA DURANTE O EXERCÍCIO</b></li> <li><b>3. Alimentação para melhor performance nos desportistas (adolescente/adultos)</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. Necessidades dos macronutrientes (Hidratos de Carbono, Proteína , Gordura)</li> <li>3.2. Necessidades dos micronutrientes ( Vitaminas e Minerais)</li> <li>3.3. Necessidade de líquidos</li> <li>3.4. A função da suplementação</li> </ol> </li> <li><b>4. ESTUDO DE CASOS CLÍNICOS</b></li> </ol>
<p><b>Certificação &amp; Certificado:</b></p>	<p>A QUALIFICAR F.P. – Formação, Educação, Consultoria e Serviços, é uma Entidade Formadora Certificada, desde 2010, pelo Instituto para a Qualificação, IP-RAM, tutela da Secretaria Regional da Educação (SRE) desde 8 de fevereiro de 2016. Processo n.º 21.</p> <p>O Certificado Profissional da QUALIFICAR é emitido gratuitamente no fim da formação nos termos do disposto na Portaria n.º 474/2010 de 8 de Julho publicada no Diário da República nº 131. Certificado de Formação Profissional - C.F.P. onde constará carga horária e nota de cada módulo e nota final da formação.</p>
<p><b>OUTRAS VANTAGENS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Curso ministrado por uma <b>Entidade Certificada</b> pelo I.Q., IP-RAM.</li> <li>▪ <b>Programa atual e ajustado</b> as necessidade e orientações internacionais.</li> <li>▪ <b>Acompanhamento</b> por equipa técnica local e formadores especializados.             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Benefícios Fiscais - com <b>isenção da taxa de IVA</b>, de acordo com o código em vigor.</li> <li>b. Benefícios Fiscais - quando investimentos em Educação e Formação são <b>dedutíveis à coleta de 30 % das despesas</b> suportadas, de acordo com a legislação em vigor do código do <b>IRS e IRC</b>.</li> <li>c.</li> </ol> </li> </ul> <p>De acordo com a <b>Regulamentação em vigor do Código do Trabalho</b> (<i>Lei nº 55/2014, de 25 de Agosto, sétima alteração ao código, aprovado pela Lei nº 7/2009, de 12 de Fevereiro, Subsecção II - Formação Profissional</i>), o empregador deve proporcionar aos trabalhadores ações de formação profissional adequadas à sua qualificação e assegurar um número mínimo de 35 horas anuais de formação por trabalhador, formação que deve ser ministrada entidade formadora acreditada.(certificada).</p>	