

Curso: 16ª Edição Curso Nutrição no Desporto

Ano letivo: 2024-2025

Direção: Rute Borrego

Equipa de Coordenação do Curso:

- Lino Mendes
- Rute Borrego

Formato do Curso: Presencial

DATA DA FORMAÇÃO	HORÁRIO	PRESENCIAL/ ONLINE	PROGRAMA
Dia/Mês			Módulos/Unidade Curricular
22/novembro	16h30-17h00	Presencial	Módulo A / Abertura do curso
	17h30-20h30		Módulo A / Metabolismo e fisiologia do exercício
23/novembro	9h00-11h00		Módulo A / Nutrição, exercício e saúde cardio-metabólica
	11h30-13h30		Módulo A / Composição corporal do atleta
	14h30-18h00		Módulo A / Necessidades energéticas e nutricionais
29/ novembro	16h30-18h30		Módulo B / Nutrição e exercício na mulher atleta
	18h30-20h30		Módulo B / Nutrição e exercício no atleta jovem
30/novembro	9h00-11h00		Módulo B / Suplementação e nutrição desportiva
	11h00-13h00		Módulo B / Nutrição na lesão desportiva
	14h00-17h00		Módulo B / Nutrição no endurance
6/dezembro	16h30-19h00		Módulo C / Nutrição em desporto de categoria peso e estética
7/dezembro	10h00-12h30		Módulo C / Nutrição no futebol
	14h00-17h30		Módulo C / <i>Case studies</i>
	17h30-18h00		Módulo C / Avaliação final Encerramento