FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| entidade proponente | Federação Portuguesa de Judo |  | curso de treinadores de  | JUDO |  | grau | III |

|  |  |
| --- | --- |
| unidade de formação | 1. Nutrição
 |

|  |  |
| --- | --- |
| perfil do formador | Treinador de Judo Grau IIIePós-graduado em nutrição no Desporto. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| componente prática: |  | horas |  | componente teórica: | 6 | horas | total de horas: | 6 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| subunidades de formação/temas e subtemas de formação | competências de saída | critérios de evidência | formas de avaliação |
| * 1. **A perda de Peso – Técnicas, Consequências e Recomendações**
 | duração | Identificar o metabolismo energético. Identificar as diferentes técnicas de perda de peso. Identificar os fatores positivos e negativos de cada técnica de perda de peso. Identificar os riscos associados à perda de peso abrupta. Identificar qual o melhor método de perda de peso. Identificar que estratégias utilizar na recuperação do peso após a pesagem do Judoca.  | Descreve a relação entre o anabolismo e o catabolismo. Identifica as diferentes técnicas de perda de peso. Identifica os prós e contras da perda de peso através de cada um dos métodos abordados. Descreve as desvantagens de perda de peso abrupta na véspera da competição. Identifica e planeia em função dos casos a técnica mais adequada para a perda de peso. Adota as estratégias para a recuperação de peso apos a pesagem.  | 1. Teste escrito2. Apresentação de trabalho com/sem discussão oral |
| CP |  | CT | 2,5 |
| * + 1. Técnicas de perda de peso
			1. Restrição energética
				1. Diminuição da ingestão de gordura vs. diminuição da ingestão energética
				2. Diminuição dos hidratos de carbono
				3. Dietas de muito baixo valor calórico
				4. Dietas com elevado teor lipídico
			2. Restrição de líquidos
				1. Manipulação do índice glicémico
				2. Manipulação da densidade energética dos alimentos
				3. O papel do cálcio e de produtos lácteos na manutenção do peso
				4. Diuréticos
		2. Consequências da Perda de Peso
			1. Perda de Volume Plasmático e aumento da suscetibilidade de doença
			2. Crescimento ou manutenção da massa magra
			3. Taxa metabólica e perda de peso
			4. Função cognitiva
			5. Alterações Endócrinas
			6. Estado Nutricional
			7. Rendimento Desportivo do Judoca
		3. Ciclo Ganhar/Perder Peso
		4. Recomendações para a Perda de Peso
			1. Benefícios do peso controlado nos Judocas
			2. Vantagens para os competidores com a redução ponderal gradual
			3. Consequências da perda de peso rápida antes da competição
		5. Estratégias de recuperação de peso apos a Pesagem
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| subunidades de formação/temas e subtemas de formação | competências de saída | critérios de evidência | formas de avaliação |
| * 1. **A alimentação do/a Judoca antes, durante e após o treino e a competição**
 | duração | Planear a dieta do/a Judoca para antes, durante e após o treino. Planear a dieta do/a Judoca para após a pesagem, no período que antecede a competição, durante a competição e após a competição. Relacionar a hidratação com o rendimento desportivo. Identificar a quantidade de água e outras soluções a ingerir antes, durante e após o treino e a competição, em função do contexto em causa  | Planeia a dieta do Judoca para antes, durante e após o treino. Planeia a dieta do/a Judoca para após a pesagem, no período que antecede a competição, durante a competição e após a competição. Relaciona a hidratação com o rendimento desportivo. Planifica de quanto em quanto tempo e que quantidade de água e outras soluções deve ser ingerida antes, durante e após o treino e a competição, em função do contexto em causa.  | 1. Teste escrito2. Apresentação de trabalho com/sem discussão oral |
| CP |  | CT | 2 |
| * + 1. Caracterização da dieta
			1. antes do treino
			2. durante o treino
			3. após o treino
		2. Caracterização da dieta:
			1. após a pesagem
			2. no período que antecede a competição 2.1.3 durante a competição
			3. após a competição
		3. A importância da hidratação (recomendações e consequências)
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| subunidades de formação/temas e subtemas de formação | competências de saída | critérios de evidência | formas de avaliação |
| * 1. **Substâncias ergogénicas - Suplementação**
 | duração | Identificar os benefícios e a eficácia das substâncias ergogénicos em função do tipo de suplemento e das fases do treino. Identificar os malefícios associados a sobredosagem de suplementos ergogénico | Identifica os benefícios e a eficácia das substâncias ergogénicas em função do tipo de suplemento e das fases do treino. Identifica e transmite os malefícios associados a sobredosagem de suplementos ergogénicos. | 1. Teste escrito2. Apresentação de trabalho com/sem discussão oral |
| CP |  | CT | 1,5 |
| * + 1. A eficácia dos suplementos-substâncias ergogénicas na melhoria do desempenho dos Judocas: mito ou realidade?
		2. A classificação dos suplementos por tipo e os efeitos associados à sua ingestão
			1. Bicarbonato/Citrato de Sódio
			2. Creatina
			3. Cafeina
			4. Whey Protein
			5. BCAAs
			6. Glutamina
 |