FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

Pós-graduado em nutrição no Desporto.

horas



COMPONENTE PRÁTICA:

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Judo	CURSO DE TREINADORES DE	JUDO	GRAU	III
UNIDADE DE FORMAÇÃO	4. Nutrição				
	Treinador de Judo Grau III				
PERFIL DO FORMADOR	e				

6

horas

COMPONENTE TEÓRICA:

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO			COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
 4.1. A perda de Peso – Técnicas, Consequências e Recomendações 4.1.1. Técnicas de perda de peso 4.1.1.1. Restrição energética 4.1.1.1.1. Diminuição da ingestão de gordura vs. din energética 4.1.1.1.2. Diminuição dos hidratos de carbono 4.1.1.1.3. Dietas de muito baixo valor calórico 4.1.1.1.4. Dietas com elevado teor lipídico 4.1.1.2. Restrição de líquidos 4.1.1.2.1. Manipulação do índice glicémico 4.1.1.2.2. Manipulação da densidade energética dos 	DURAÇÃ CP CT inuição da inge	2,5 stão	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	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.	1. Teste escrito 2. Apresentação de trabalho com/sem discussão oral
 4.1.1.2.3. O papel do cálcio e de produtos lácteos na 4.1.1.2.4. Diuréticos 4.1.2. Consequências da Perda de Peso 4.1.2.1. Perda de Volume Plasmático e aumento da su 	-		recuperação do peso após a pesagem do Judoca.	Adota as estratégias para a recuperação de peso apos a pesagem.	







TOTAL DE HORAS: 6

	PROGRAMA NACIONAL DE FORMAÇÃO DE TREINADORES
4.1.2.2. Crescimento ou manutenção da massa magra	
4.1.2.3. Taxa metabólica e perda de peso	
4.1.2.4. Função cognitiva	
4.1.2.5. Alterações Endócrinas	
4.1.2.6. Estado Nutricional	
4.1.2.7. Rendimento Desportivo do Judoca	
4.1.3. Ciclo Ganhar/Perder Peso	
4.1.4. Recomendações para a Perda de Peso	
4.1.4.1. Benefícios do peso controlado nos Judocas	
4.1.4.2. Vantagens para os competidores com a redução ponderal gradual	
4.1.4.3. Consequências da perda de peso rápida antes da competição	
4.1.5. Estratégias de recuperação de peso apos a Pesagem	

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FOR	MAÇÃO	COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
 4.2. A alimentação do/a Judoca antes, durante e após o treino e a competição 4.2.1. Caracterização da dieta 4.2.1.1. antes do treino 4.2.1.2. durante o treino 4.2.1.3. após o treino 4.2.2. Caracterização da dieta: 4.2.2.1. após a pesagem 4.2.2.2. no período que antecede a competição 2 competição 4.2.2.3. após a competição 4.2.2.3. A importância da hidratação (recomendado) 		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.	Teste escrito Apresentação de trabalho com/sem discussão oral







SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO	
4.3. Substâncias ergogénicas - Suplementação CP CT 1,5 4.3.1. A eficácia dos suplementos-substâncias ergogénicas na melhoria do desempenho dos Judocas: mito ou realidade? 4.3.2. A classificação dos suplementos por tipo e os efeitos associados à sua ingestão 4.3.2.1. Bicarbonato/Citrato de Sódio			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	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	1. Teste escrito 2. Apresentação de trabalho com/sem discussão oral			
4.3.2.3 4.3.2.4 4.3.2.5	Creatina Cafeina Whey Protein BCAAs Glutamina					sobredosagem de suplementos ergogénico	associados a sobredosagem de suplementos ergogénicos.	



