

# Nutrição no Desporto

Ano Curricular: **4º Ano**

1º Semestre

Ano Letivo: 2022/23

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. A avaliação nutricional no desporto.
2. A caracterização dos desportos, requisitos energéticos e nutricionais.
3. As estratégias nutricionais antes, durante e após o treino desportivo.
4. A nutrição e as adaptações ao treino desportivo.
5. As necessidades hídricas e equilíbrio hídrico.
6. A periodização da alimentação no treino desportivo.
7. A personalização da alimentação no treino desportivo.
8. Os suplementos nutricionais e recursos ergogénicos.
9. A gestão da composição corporal em desportos com classes de peso.
10. As desordens alimentares na formação e no alto rendimento desportivo.
11. As estratégias nutricionais preventivas para lesões musculares e articulares.
12. Os requisitos energéticos em situações ambientais extremas.