

# FORMAÇÃO AVANÇADA DE TREINADORES



VALOR DE INSCRIÇÃO: 20€  
MAIS INFORMAÇÕES/ INSCRIÇÕES:  
[www.comiteolimpicoportugal.pt](http://www.comiteolimpicoportugal.pt)

## Organização:



COMITÉ OLÍMPICO  
DE PORTUGAL

## Apoio:



SINTRA  
CÂMARA MUNICIPAL

## Patrocinadores:



# 'NUTRIÇÃO E MEIOS DE RECUPERAÇÃO NO DESPORTO DE COMPETIÇÃO'

29 de Novembro 2014 - Sintra

# PROGRAMA

**09h00** – Abertura da sessão

*Rui Pereira*

Vice-Presidente da Câmara Municipal de Sintra

*José Manuel Constantino*

Presidente do Comité Olímpico de Portugal

**Tema - Nutrição Desportiva**

**09h15** – O papel dos nutrientes no rendimento do atleta

*Cláudia Minderico*

**10h15** – Hidratação e rendimento desportivo

*José Gomes Pereira*

**11h30** – Pausa para café

**12h00** – Debate discussão – Integração dos dois temas anteriores

**13h00 - 15h00** - Almoço Livre

**Tema - Suplementação ergogénica. Meios e métodos de recuperação**

**15h00** – Suplementar ou não ? Em diferentes Modalidade. Em diferentes tipos de treino

*Cláudia Minderico*

**16h00** – Meios e métodos de recuperação  
Fundamentação fisiológica e clínica da:

Recuperação ativa

Crioterapia

Pressão negativa intermitente

*José Gomes Pereira*

**17h00** – Pausa para café

**17h30** – Substâncias que com maior regularidade integram a composição da generalidade dos suplementos alimentares utilizados em treino desportivo.

*Cláudia Minderico e José Gomes Pereira*

**19h00** – Encerramento

**FORMADORES:**

*José Gomes Pereira*

Professor na FMH-ULisboa

Médico especialista em medicina desportiva.

*Cláudia Minderico*

Professora universitária

Nutricionista.

**LOCAL:**

*Casa da Juventude*

*Rua Padre Alberto Neto*

*Tapada das Mercês,*

*2725-531 Mem Martins*

*Coordenadas GPS - N 38.794981 W 9.332322*