

NUTRIÇÃO E SAÚDE/ DESPORTO



Formação b-learning)

Competências a Adquirir:	A nutrição é em todo o mundo reconhecida pela sua importância na saúde, no bom e correto crescimento, e factor importantissimo contexto desportivo, competitivo e amador. Sendo fator que faz a diferença nas metas a atingir, no tempo e gastos colocados. Potencia o atleta até o prevenir de lesões, a nutrição desempenha um papel fundamental juntamente com o treino e o descanso. Por isso há uma cada vez maior procura de conhecimentos avançados de Nutrição Desportiva junto de vários intervenientes da saúde, bem-estar e exercício físico e desporto.
Carga Horária:	10 Horas
Dias da semana:	3ª feiras –
Horário da Formação:	19:30 às 23:00 horas
Duração:	Formação b-learning.
Data de início do curso:	Data de início prevista a programar
Data limite de inscrições:	até 5 dias úteis, antes da data prevista para início.
Destinatário / População Alvo:	<ul style="list-style-type: none"> - Estudantes e Licenciados nas diversas áreas, que pretendam desenvolver os seus conhecimentos na área da nutrição desportiva; - Diversos Agentes, ligados à área da saúde da competição, deste: Treinadores; Massagistas; Fisioterapeutas; Enfermeiros e outros profissionais de saúde. - Técnicos, Monitores, Gestores Desportivos e todos os profissionais que, direta ou indiretamente, têm a sua atividade relacionada com as Atividades de Grupo e Fitness; - Profissionais do Fitness e do Exercício que necessitem de desenvolver competências e atualizar conhecimentos, pós-académica ou pré-académica; - Para quem pretende ingressar no Ensino Universitários nos Maiores de 23 anos (>23). Note que 25% nota final total de ingresso é por avaliação do curriculum escolar e profissional do candidato. - Todas as pessoas que tenham gosto por esta área com ou sem objectivos profissionais. - Profissionais dos diferentes sectores económicos, desde o comércio, área da hotelaria e restauração, turismo, que implique lidar com clientes e público desportivo. - Público em Geral, que pretendam obter conhecimentos e competências e domínio da nutrição no desporto.
Pré-requisitos:	Possuir a escolaridade mínima obrigatória (9.º ano) ou com a escolaridade mínima de acordo com a data de nascimento da/o candidato/a. Idade igual ou superior a 18 anos.
Competências de Entrada:	<ul style="list-style-type: none"> - Gosto em ter formação no âmbito do para enriquecimento do profissional e pessoal; - Interesse na promoção da saúde e bem-estar, por razões de vocação e/ou para reforço de competências profissionais, nas mais variadas instituições.
Local da formação:	<ul style="list-style-type: none"> - FUNCHAL - Rua Dr. Fernão de Ornelas n.º 50 - Funchal (<i>sede da QUALIFICAR F.P.</i>) - Nas empresas ou instituições, mediante contratação e para fazer cumprir obrigatoriedade de formação contínua, de acordo com código do trabalho.
Modalidade formação:	Formação de qualificação inicial ou atualização
Organização:	Formação e-learning, formação ação.
Requisitos de Frequência:	Enquadrar-se nos destinatários e nas competências de entrada previstas; Preencher e entregar a ficha de inscrição e a documentação necessária à formalização da inscrição.
Documentos para Inscrição:	Cópia do Bilhete de Identidade ou cartão de cidadão; cópia do cartão de contribuinte; Certificado de Habilitações + 1 foto tipo B.I.
Objetivo Geral:	<ul style="list-style-type: none"> - Atualizar conhecimentos na área da alimentação e nutrição de desportistas. - Obter conhecimento básico do papel fundamental da nutrição na prevenção de overtraining e lesões - Compreensão dos temas polémicos e/ou recentes e/ou raramente abordados no âmbito da nutrição desportiva.

<p>Conteúdos Programáticos:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO PARA A POPULAÇÃO EM GERAL E DESPORTISTAS <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Conceitos de nutrição e alimentação 1.2. Principais funções gerais da alimentação 1.3. Principais funções da alimentação na performance do desportista 1.4. Prevalência de malnutrição em Portugal na população em geral e nos desportistas 1.5. Técnicas de avaliação antropométrica 1.6. Distúrbios alimentares 2. SISTEMA DE PRODUÇÃO DE ENERGIA DURANTE O EXERCÍCIO 3. Alimentação para melhor performance nos desportistas (adolescente/adultos) <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Necessidades dos macronutrientes (Hidratos de Carbono, Proteína , Gordura) 3.2. Necessidades dos micronutrientes (Vitaminas e Minerais) 3.3. Necessidade de líquidos 3.4. A função da suplementação 4. ESTUDO DE CASOS CLÍNICOS
<p>Certificação & Certificado:</p>	<p>A A QUALIFICAR F.P. é uma Entidade Formadora Certificada, desde 2010, pelo Instituto para a Qualificação, IP-RAM, sob tutela da Secretaria Regional da Educação, Ciências e Tecnologia (SRECT). Processo n.º 21.</p> <ul style="list-style-type: none"> - O Certificado de Formação Profissional, no fim da formação nos termos do disposto na Portaria n.º 474/2010 de 8 de Julho publicada no Diário da República nº 131. - Certificado de formação é pago após a conclusão do curso. - Acesso a Diploma da formação, documento facultativo, deve ser pedido e pago logo após a conclusão do curso. - Registo para a Caderneta Individual de Competências, na plataforma SIGO.
<p>Outros Benefícios e Vantagens:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Curso ministrado por uma Entidade Certificada pelo I.Q., IP-RAM. ▪ Programa atual e ajustado as necessidade e orientações internacionais. ▪ Acompanhamento por equipa técnica local e formadores especializados. <ol style="list-style-type: none"> a. Benefícios Fiscais - com isenção da taxa de IVA, de acordo com o código em vigor. b. Benefícios Fiscais - quando investimentos em Educação e Formação são dedutíveis à coleta de 30 % das despesas suportadas, de acordo com a legislação em vigor do código do IRS e IRC. <p>Fazendo cumprir a NOVA alteração à lei laboral, Código do Trabalho, por meio de <i>Lei n.º 93/2019, Artigo 131.º de 4 de setembro, aprovado pela Lei nº 7/2009, de 12 de Fevereiro, Subsecção II - Formação Profissional</i>), o empregador deve proporcionar aos trabalhadores ações de formação profissional adequadas à sua qualificação e no artigos 131, no ponto n.º 2 "O trabalhador tem direito, em cada ano, a um número mínimo de <u>quarenta horas de formação contínua</u> ou, sendo contratado a termo por período igual ou superior a três meses, a um número mínimo de horas proporcional à duração do contrato nesse ano." Formação deve ser ministrada entidade formadora acreditada.(certificada).</p> <p style="text-align: right;">R1-2024</p>	