

Programa. BASE Da NUTRIÇÃO APLICADA AO FUTEBOL

- ≡ Justificativa da proposta
- ≡ Objetivos
- ≡ Competência
- ≡ Módulo 1. Demandas nutricionais do futebol
- ≡ Módulo 2. Futebol feminino e jogadores juvenis
- ≡ Módulo 3. Suplementação no futebol
- ≡ Módulo 4. Práticas nutricionais específicas no futebol

Justificativa da proposta

Nos últimos anos, o interesse pela nutrição tem crescido por parte dos jogadores/as e da comissão técnica das equipas, uma vez que estão cada vez mais conscientes dos seus benefícios. A alimentação correta tem o objetivo claro de promover o desempenho esportivo e garantir o estado de saúde do jogador de futebol, pois fornece os nutrientes necessários ao seu desempenho. Além disso, é importante garantir um peso e uma composição física ideais para melhorar a capacidade aeróbica, a força e a potência dos jogadores e eventualmente ajudá-los a recuperar mais rapidamente de lesões causadas em treinos e jogos. A dieta deve ser variada e equilibrada, fornecendo a energia e os nutrientes necessários para satisfazer as necessidades dos/das jogadores/as e fornecer as ferramentas necessárias para responder aos treinos e jogos.

CONTINUE

Objetivos

Objetivo geral

O objetivo geral do programa é compreender todas as informações necessárias para uma correta abordagem nutricional em jogadores/as de futebol, levando os alunos/as a identificar os aspectos nutricionais fundamentais para este esporte específico. Além disso, fornecer ferramentas para estabelecer estratégias específicas de acordo com as condições de trabalho do caso.

Objetivos específicos

- Aprender a avaliar um jogador de futebol amador ou profissional
- Contribuir para a melhoria do desempenho esportivo através da nutrição.
- Conhecer a influência da composição corporal no desempenho desportivo.
- Conhecer as necessidades específicas das jogadoras de futebol, os ciclos hormonais e o seu impacto no desempenho.

- Identificar os fatores que influenciam o crescimento e desenvolvimento dos jogadores juvenis e como favorecê-los.
- Compreender a suplementação eficaz para o jogador de futebol e os riscos associados.
- Dominar práticas nutricionais aplicadas a situações específicas como alimentação, viagens, exercício em altitude e diferentes situações socioeconômicas.

CONTINUE

Competência

Competência específica

Conhecimento da abordagem particular da nutrição esportiva aplicada ao futebol.

Capacidade de desenhar estratégias nutricionais que melhorem a condição física dos jogadores/as.

Ferramentas necessárias para desenhar a dieta do jogador de futebol.

Capacidade de distinguir necessidades nutricionais específicas em diferentes cenários de treino e competição.

Domínio dos suplementos que apresentam boas evidências e os possíveis efeitos adversos.

Estratégias de manejo nutricional em diferentes situações.

CONTINUE

Módulo 1. Demandas nutricionales do fútbol

CONTINUE

Módulo 2. Fútbol femenino e jugadores juvenis

CONTINUE

Módulo 3. Suplementação no futebol

CONTINUE

Módulo 4. Práticas nutricionais específicas no futebol

CONTINUE