



NUTRIÇÃO E EDUCAÇÃO ALIMENTAR EM JOVENS DESPORTISTAS

18, 19 E 20 DE JANEIRO 2024

PROGRAMA
INTENSIVO



ENTIDADE
FORMADORA
CERTIFICADA



FERNANDO GOMES

PRESIDENTE DA FPF

A Federação Portuguesa de Futebol faz uma permanente aposta no envolvimento em projetos que tornam a sociedade portuguesa melhor e mais bem preparada. Nas áreas da responsabilidade social, na promoção da saúde e do ambiente, na área da formação, educação, ciência e ensino superior temos procurado dignificar, honrar e credibilizar Portugal. O nascimento da Portugal Football School, um centro de excelência, que concentra a oferta formativa adequada às necessidades dos vários clubes e dos vários sócios da FPF, deu-nos uma oportunidade única de aprofundar caminho formativo que procura o desenvolvimento do futebol, do desporto e da sociedade. Procurando aliar,

como no campo, o coração à razão, lançamos agora a 1.ª edição do Curso Nutrição e Educação Alimentar em Jovens Desportistas que decorre entre 18 e 20 de janeiro. Esta formação dirige-se a todos agentes desportivos envolvidos em confederações, federações nacionais, ligas ou clubes desportivos e todos aqueles que aspirem a aquisição de conhecimento na área. Convido assim e dou as boas-vindas a mais esta grande iniciativa da família do futebol com a certeza de que todos juntos seremos muito mais fortes.

FPF

A Federação Portuguesa de Futebol é uma pessoa coletiva sem fins lucrativos, com o estatuto de utilidade pública, constituída sob a forma de associação de direito privado, que engloba 22 associações distritais ou regionais, uma liga profissional de clubes, associações de agentes desportivos, clubes e sociedades desportivas, jogadores, treinadores e árbitros, inscritos ou filiados nos termos dos estatutos e demais agentes desportivos nela compreendidos. Tem por principais objetos a representação do futebol português a nível nacional e internacional, a gestão competitiva das seleções nacionais, a organização de competições

de nível local, distrital e nacional e o desenvolvimento do futebol em Portugal de acordo com o espírito desportivo, valores educacionais, culturais e humanitários, através de programas de formação dos diferentes agentes desportivos.

A FPF assegura a gestão de 28 seleções, masculinas e femininas, nas vertentes de futebol, futsal, futebol de praia e efootball, e organiza 54 competições anuais. Portugal tem 224.501 praticantes federados de futebol, futebol praia e futsal (competição e recreação/lazer)



CIDADE DO FUTEBOL

Com uma localização privilegiada e excelentes infraestruturas, a Cidade do Futebol é um espaço versátil e inovador, ideal para a organização de reuniões e conferências, lançamento de produtos, jantares de gala, ações de team building, seminários, exposições, espetáculos, filmagens, entre tantos outros eventos.

Caracterizada pela sua funcionalidade, segurança e tecnologia, a Cidade do Futebol nasceu para cumprir uma promessa de muitos anos e como resultado de meses de trabalho árduo. Depois da apresentação pública, feita em novembro de 2014, pelo Presidente da Federação Portuguesa de Futebol,

Fernando Gomes, os esboços saíram do papel, ganharam vida e podem ser encontrados na colina superior do vale do Jamor. Um passeio rápido pelo Estádio Nacional, com a vista incomparável do local onde o Tejo encontra o Atlântico, serve para dissipar todas as dúvidas sobre a dimensão da construção.

A obra está carregada de detalhes e de marcas de Portugalidade. Cada pequeno espaço é exemplo disso. Desde os relvados com vista para o Tejo, passando pelas portas de entrada ornamentadas com as estrofes do hino nacional ou as cores do espaço que foram beber inspiração à bandeira nacional.



PORTUGAL FOOTBALL SCHOOL

A Portugal Football School (PFS), criada em Março de 2017, faz parte da unidade de investigação e desenvolvimento da FPF e tem como atividade central e dinamizadora a investigação em Futebol, Futsal e Futebol de Praia, sempre em estreita ligação com a oferta formativa que se pretende desenvolver e com as atividades de intervenção comunitária e de apoio às políticas públicas

a implementar. De forma a concretizar estes objetivos, diversos programas e projetos de investigação, educação e formação têm vindo a ser desenvolvidos junto dos agentes desportivos com responsabilidade na promoção do Futebol em Portugal (treinadores, árbitros, dirigentes, jogadores, médicos, enfermeiros e fisioterapeutas).



INTRODUÇÃO

A alimentação é um dos pilares para o desenvolvimento saudável das crianças e jovens, juntamente com a prática regular de atividade física e hábitos de sono adequados. No contexto nacional, onde a prevalência de peso excessivo e sedentarismo é mais alto que a média europeia, o desenvolvimento de programas que promovam a alimentação saudável em articulação com estilos de vida mais ativos assume particular importância. Este curso procura

capacitar os participantes a entender as necessidades nutricionais de crianças e jovens em idade de crescimento, a promover sistemas de monitorização do estado nutricional, a desenvolver programas apelativos de educação alimentar e a implementar modelos de prática desportiva recreativa ou de competição que promovam a adoção de estilos de vida saudáveis.

PROGRAMA

O programa intensivo desta formação encontra-se estruturado em quatro módulos temáticos que, articuladas entre si,

permitem uma progressão dinâmica na abordagem dos conteúdos de aprendizagem.

MÓDULOS

- 1. Nutrição**
- 2. Atividade Física e Desporto**
- 3. Educação Alimentar**
- 4. Promoção de Estilos de Vida Saudáveis**



1. NUTRIÇÃO

CONTEÚDOS

- › Desenho e implementação de sistemas de avaliação, intervenção e acompanhamento nutricional (rastreios nutricionais, mensurações, registos)

2. ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTO

CONTEÚDOS

- › Necessidades nutricionais das crianças e jovens nas diferentes etapas do crescimento e da prática desportiva

3. EDUCAÇÃO ALIMENTAR

CONTEÚDOS

- › Necessidades, expetativas e desafios na Educação Alimentar de crianças e jovens (escolha e adequação de conteúdos e suportes, gamificação, comunicação)

4. PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS

CONTEÚDOS

- › Desenvolvimento de programas para adoção de estilos de vida saudáveis (articulação entre alimentação, atividade física e sono) em contexto desportivo.



FORMADORES



António Pedro Mendes

Nutricionista, licenciado pela Universidade do Porto. Coordena, atualmente, o Departamento de Nutrição do Sporting Clube de Portugal. De 2014 a 2017 exerceu funções no Futebol Clube de Paços de Ferreira, e de 2017 a 2021 no Futebol Clube do Porto. Pelo caminho, teve a oportunidade de ser consultor do clube árabe Al Nassr FC. É, desde 2019, um dos fundadores da Nutriens Academy, tendo sido, ainda, Conselheiro da Ordem dos Nutricionistas. Trabalha como docente do ensino superior em duas instituições, e é palestrante assíduo em eventos científicos nacionais e internacionais.



Catarina Custódio

Mestre em Ciências Farmacêuticas e licenciada em Ciências da Nutrição pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. Creditada em Antropometria nível 1 pela ISAK e com formações complementares no âmbito da Nutrição no Desporto, exerce atualmente a sua atividade profissional no Departamento de Nutrição do Sporting Clube de Portugal, nomeadamente com o futebol de formação.



Mafalda Ng

Nutricionista licenciada em Dietética e Nutrição pela Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa; Creditada em Antropometria nível 1 pelo ISAK; No Sporting CP desde 2017, acompanha a Equipa B e da Formação de Futebol Masculino, tendo já acompanhado também Futebol Feminino (Sénior e Formação); De 2017 a 2021 foi nutricionista no Clube Desportivo da Cova da Piedade também em futebol de formação masculino; Atualmente nutricionista também em clínicas de reabilitação e performance física.



Maria Roriz

Licenciada em Ciências da Nutrição em 2015, pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, e atualmente doutoranda em Nutrição Clínica na mesma instituição, desde cedo começou a desenvolver o seu trabalho no âmbito da Educação Alimentar no contexto desportivo. Em 2016 iniciou funções como Nutricionista no Futebol Clube do Porto, sendo atualmente coordenadora do departamento de nutrição do Projeto Dragon Force, acompanhando ainda alguns escalões de formação do clube. Em 2018 lançou, em co-autoria com o Nutricionista Pedro Carvalho, o livro “Comer, Crescer, Treinar”, um guia para pais, treinadores e profissionais de saúde sobre a alimentação das crianças, adolescentes e jovens atletas. É docente na Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto e formadora no FC Porto Football Sciences Institute.

FORMADORES



Micaela Morgado

Nutricionista, licenciada em Dietética e Nutrição pela Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Coimbra e mestre em Nutrição Clínica, pela Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra. Paralelamente frequentou o Curso em Nutrição no Desporto, na Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. Em 2014, colaborou com a Federação Portuguesa de Canoagem e integrou a equipa de preparação para os Jogos Olímpicos Rio 2016. Atualmente, concilia a prática clínica com a investigação, sendo a investigadora principal do estudo “Football and Nutrition for Health - Multidisciplinary approach in gut microbiota modulation nutrition, and physical fitness in school-age children”, inserido no Programa Doutoral em Atividade Física e Saúde, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, apoiado pelo Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer (CIAFEL), pela Portugal Football School e pela Câmara Municipal de Águeda. Em 2023, o estudo foi distinguido como “Projeto do Ano - Investigação” nos Prémios Viver Saudável



Pedro Miguel Mendes

Nutricionista da equipa principal de futebol do Sporting Clube de Portugal e da equipa principal de rugby da Associação Académica de Coimbra. É doutorando em Ciências do Desporto – Atividade Física e Saúde, na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Exerce prática clínica na PhysioMelo - Sport & Therapeutic Center e colabora frequentemente com a ESTeSC, nomeadamente a lecionar nutrição no desporto.

DESTINATÁRIOS

Agentes desportivos envolvidos em confederações, federações nacionais, ligas ou clubes desportivos e todos aqueles que aspirem a aquisição de competências na área.

METODOLOGIA DE ENSINO

As sessões decorrerão em regime e-learning e em sessões presenciais na Cidade do Futebol. Para as sessões à distância é exigido aos participantes que tenham um computador ou smartphone com câmara e microfone.

AVALIAÇÃO

Para se obter aprovação neste curso é necessário que os participantes tenham frequência de pelo menos 90% do número de horas do curso. A avaliação dos conhecimentos e competências dos participantes será realizada através da preparação e apresentação de um trabalho individual. A classificação final é quantitativa, numa escala de 0 a 20. O formando é considerado aprovado se obtiver uma classificação igual ou superior a 10 valores. Aos participantes que obtenham aprovação será atribuído um certificado de participação.

CALENDÁRIO

Este curso de formação decorrerá em regime b-learning. A sessão online irá realizar-se à quinta-feira, no dia 18 de janeiro de 2024, das 20 às 23 horas. As sessões presenciais serão à sexta-feira e ao sábado, nos dias 19 e 20 de janeiro de 2024, entre as 20 e as 23 horas e entre as 9 e as 18 horas (Portugal Continental), respetivamente.



CANDIDATURAS

A fase de candidatura ao presente curso de formação está aberta de 27 de dezembro de 2023 a 12 de janeiro de 2024. O formulário de candidatura encontra-se disponível [aqui](#).



LINGUAGEM

A língua de ensino é o português.

VAGAS

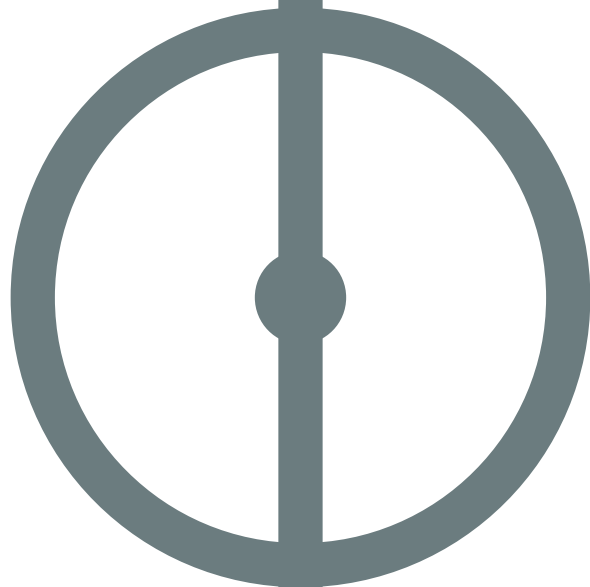
25

INVESTIMENTO

O curso terá um valor de propina de €200,00. Todos os agentes desportivos envolvidos em confederações, federações nacionais, ligas ou clubes desportivos beneficiam de um desconto de 50% no valor da propina.

CONTACTOS

Se está a considerar inscrever-se no Curso de Estratégias de Patrocínio no Desporto e pretende contactar a **Portugal Football School**, por favor, envie e-mail para pfs@fpf.pt ou contacte para **+351 213 252 700**.





FPF
PORTUGAL
FOOTBALL SCHOOL



DGERT
ENTIDADE
FORMADORA
CERTIFICADA