



FPF
PORTUGAL
FOOTBALL SCHOOL



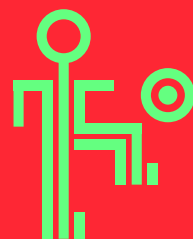
U. PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

FORMAÇÃO AVANÇADA NUTRIÇÃO NO FUTEBOL

**27 MAIO A
1 JULHO 2023**



ENTIDADE
FORMADORA
CERTIFICADA



FERNANDO GOMES

PRESIDENTE

A Federação Portuguesa de Futebol é uma das mais importantes organizações desportivas nacionais e, em todas as suas áreas de intervenção, age com a consciência de que representa e serve os milhões de portugueses que por todo o mundo apoiam as seleções. Nos últimos anos temos apostado 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. Temos procurado, todos os dias, ser muito mais do que uma federação. O nascimento da Portugal Football School (PFS), 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 um caminho formativo que procura o desenvolvimento

do futebol, do desporto e da sociedade. Procurando aliar, como no campo, o coração à razão, lançamos agora em parceria com a Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, volvidos quase cinco anos sobre a criação da escola, a 2.ª edição do curso de formação avançada em Nutrição no Futebol, uma iniciativa dirigida a nutricionistas. Alargamos, assim, o âmbito da ação da nossa unidade de investigação e formação, continuando a tentar desbravar novos caminhos e incluir mais saberes na já imensa esfera do nosso futebol. Deixo, aqui, antecipados votos de boas vindas a todos os agentes desportivos que a nós se vierem a juntar em mais esta ação formativa da PFS.



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 25 seleções, masculinas e femininas, nas vertentes de futebol, futsal, futebol de praia e efootball, e organiza 40 competições anuais. Portugal tem perto de 260.000 praticantes federados de futebol, futebol Praia e futsal (competição e recreação/lazer)



CIDADE DO FUTEBOL

Com uma localização privilegiada e excelentes infraestruturas (recentemente enriquecidas com a Casa dos Atletas), 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 possui inúmeros detalhes e 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.

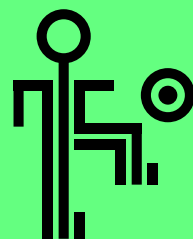


PORTUGAL FOOTBALL SCHOOL

A Portugal Football School (PFS), criada em abril de 2017, constitui a unidade de investigação e desenvolvimento da FPF e tem como atividade central e dinamizadora a investigação em futebol, futsal, futebol de praia e efootball, 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, quer sejam treinadores, árbitros, dirigentes, jogadores, médicos, enfermeiros e fisioterapeutas ou outros intervenientes.





PEDRO GRAÇA

DIRETOR
DA FCNAUP

A Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto foi criada em 1976 tendo na altura sido o primeiro curso universitário do país (Curso Superior de Nutricionismo da Universidade do Porto) a formar nutricionistas.

Historicamente, a FCNAUP sempre esteve ligada às ciências do desporto e à atividade física através dos seus alumni, espalhados por diversas federações e dezenas de clubes desportivos a nível nacional e internacional e ainda através da colaboração dos seus professores e investigadores com a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e seus Centros de investigação.

Atualmente é a única Faculdade pública nacional inteiramente dedicada ao ensino das Ciências da Nutrição e ao longo destas últimas 4 décadas ajudou a construir a profissão de Nutricionista em Portugal e a sua reputação internacional. Os seus profissionais estão espalhados pelo mundo e ocupam os mais importantes cargos em diferentes instituições públicas e empresas. A Escola de Nutrição do Porto tem também, e

primeira vez, umas instalações a funcionar em pleno e ao serviço da comunidade. Ao serviço dos antigos estudantes, dos residentes locais, das empresas, das autarquias e de todos aqueles que necessitam dos nossos serviços. Esta disponibilidade e o facto de estarmos abertos 24h/dia, 365 dias por ano, facilita esta interação e torna a FCNAUP uma verdadeira Casa da Nutrição, uma das poucas instituições de ensino superior, autónomas e dedicadas exclusivamente às Ciências da Nutrição em todo o mundo.

Vamos agora continuar a fazer história com este curso de formação avançada em Nutrição no Futebol, uma iniciativa inovadora que liga a excelência da academia à excelência da FPF, uma referência internacional no mundo do desporto. Desejo os maiores votos de sucesso a esta nobre iniciativa.

FCNAUP

A FCNAUP apresenta uma ampla e diversificada oferta formativa. A nível pré-graduado a inovação pedagógica e científica estende-se ao ensino e conhecimento nas áreas da atividade física e nutrição. Nesse sentido, iniciamos no ano letivo de 2021/2022 novas unidades curriculares na área da “Nutrição e Exercício Físico” e “Alimentação para Atletas”. Os nossos estudantes estão agora mais capazes de compreenderem a fisiologia e bioquímica do exercício

e estabelecerem recomendações que mitiguem a fadiga de acordo com a modalidade, avaliar o estado nutricional e propor estratégias para a sua melhoria, conhecerem as necessidades nutricionais de atletas, particularmente daqueles em idade pediátrica ou mais avançada, do sexo feminino, que seguem um padrão alimentar vegetariano ou de diferentes religiões, avaliarem criticamente a eficácia e segurança dos suplementos alimentares, entre outros.



PÓS-GRADUAÇÕES

A nível da pós-graduação a FCNAUP oferece 7 mestrados (Nutrição Clínica, Ciências do Consumo e Nutrição, Nutrição Comunitária e Saúde Pública, Alimentação Coletiva, Ciências Gastronómicas, Educação Alimentar e Educação Académica e Clínica) e 4 doutoramentos

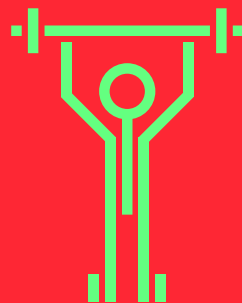
(Ciências do Consumo Alimentar e Nutrição, Nutrição Clínica, Gerontologia e Geriatria, e Segurança e Saúde Ocupacional), bem como outros cursos de pós-graduação e educação contínua.

INVESTIGAÇÃO

O pessoal docente e investigador está continuamente envolvido em atividades de investigação básica e aplicada, fazendo parte das principais Unidades de I&D e sociedades científicas. O corpo docente realiza investigação em colaboração com uma vasta gama de instituições

portuguesas e internacionais, desempenhando um papel importante em diversas áreas, nomeadamente: nutrição clínica, saúde pública e epidemiologia, investigação e ensino, desporto, indústria agroalimentar e serviço alimentar.





INTRODUÇÃO

A nutrição e alimentação são fatores determinantes na melhoria do desempenho e da recuperação dos futebolistas. A Portugal Football School e a Faculdade de Ciências da Nutrição da Universidade do Porto (FCNAUP), atentas a essa relevância, decidem promover um curso de formação avançada e especializada em Nutrição no Futebol tendo

como destinatários licenciados na área das Ciências da Nutrição. Com um corpo docente de reconhecida experiência na área, este curso com forte componente prática visa dotar os participantes com os conhecimentos necessários para implementarem programas de suporte nutricional a equipas de futebol.

PROGRAMA

Este curso de formação é composto por 4 módulos temáticos que pretendem abordar e discutir de forma prática as estratégias nutricionais a adotar antes, durante e após as competições, as necessidades nutricionais do futebolista em diferentes escalões etários e níveis competitivos, as metodologias de avaliação da composição corporal,

a suplementação alimentar e algumas particularidades de populações e ambientes específicos. O programa foi concebido para capacitar os formandos nas situações que encontrarão no terreno, nomeadamente no planeamento do suporte nutricional, e na sua implementação em articulação com Equipas Técnicas e Médicas.

MÓDULOS TEMÁTICOS

1. Avaliação nutricional
2. Educação alimentar
3. Suplementação
4. Catering



1. AVALIAÇÃO NUTRICIONAL

› Objetivo

Proporcionar aos participantes conhecimentos teóricos e ferramentas que lhe permitam avaliar e interpretar os resultados das diferentes metodologias de avaliação nutricional de atletas

› Conteúdos

- › Técnicas de avaliação de composição corporal
- › Pregas
- › Perímetros
- › BIA
- › DXA
- › Estratégias de intervenção na manipulação da composição corporal
- › Redução de massa gorda
- › Aumento de massa muscular
- › Controlo do estado de hidratação

› Formadores



Mónica Sousa

Licenciada em Ciências da Nutrição pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto e doutorada em Ciências do Desporto pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. É ainda detentora do IOC Diploma in Sports Nutrition pelo Comité Olímpico Internacional. É Professora Auxiliar Convidada na NOVA Medical School na área de Nutrição e Metabolismo e investigadora no grupo ProNutri - Clinical Nutrition & Disease Programming, CINTESIS - Center for Health Technology and Services Research. É Coordenadora de Nutrição das Modalidades do Sporting Clube de Portugal e da Federação Portuguesa de Atletismo. Exerce funções clínicas na Unidade Universitária Lifestyle Medicine - José de Mello Saúde by NOVA Medical School, Hospital CUF Descobertas. É também consultora externa na área da Nutrição da Medical & Anti-doping Commission da European Athletics. É autora de diversas publicações em revistas internacionais com arbitragem científica e revisão por pares, e participa regularmente como oradora em conferências de carácter científico.



2. EDUCAÇÃO ALIMENTAR

› Objetivo

Capacitar os participantes para o desenvolvimento de estratégias e ferramentas de educação alimentar direcionadas para futebolistas de diferentes faixas etárias, com vista à aquisição de comportamentos alimentares saudáveis e adequados à melhoria do rendimento desportivo.

› Conteúdos

- Conteúdos e ferramentas de educação alimentar no futebol de formação.
- Requisitos respeitantes à nutrição no processo de certificação das Entidades Formadoras
- Estratégias para a modulação de comportamentos alimentares em jogadores de futebol:
- Materiais e ações de sensibilização e capacitação;
- Manipulação do ambiente alimentar para influenciar melhores escolhas.

› Formadores



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 FSI.

3. SUPLEMENTAÇÃO

› Objetivo

Proporcionar aos participantes a aquisição de conhecimentos teóricos sobre suplementação alimentar e o seu impacto no rendimento desportiva de futebolistas.

› Conteúdos

- Validade e aplicabilidade de suplementos alimentares no rendimento desportivo de futebolistas
 - Contextualização
- Aplicação
- Estratégias práticas para o desenvolvimento de protocolos de suplementação
- Risco de doping associado à alimentação e suplementação no rendimento desportivo de futebolistas
- Contaminantes
- Substâncias proibidas
- Boas práticas
- Segurança

› Formadores



Vitor Hugo Teixeira

Professor na Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP), nutricionista do Futebol Clube do Porto, membro do Conselho executivo da FCNAUP e investigador no Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer (CIAFEL). As suas habilitações académicas incluem licenciatura em ciências da nutrição, um mestrado em controlo de qualidade e um doutoramento em nutrição humana pela FCNAUP.

4. CATERING

› Objetivo

Capacitar os participantes nos aspetos relacionados com o planeamento de ementas de equipas de futebol, logística alimentar em viagens e refeições em estádio.

› Conteúdos

- Aspetos estruturais e modelos de desenvolvimento das equipas
- Como potenciar a eficácia das equipas

› Formadores



Rodrigo Abreu

Licenciado em Ciências de Nutrição em 2000, e atualmente aluno de doutoramento na Faculdade de Ciências de Nutrição da Universidade do Porto, conta com vasta experiência no campo da nutrição no desporto. Em 2002 iniciou funções como nutricionista no departamento de futebol profissional do Vitória Futebol Clube. Desde 2004 é nutricionista no Centro de Medicina e Traumatologia Desportiva da CUF Alvalade, onde tem acompanhado atletas profissionais de modalidades como Triatlo, Pentatlo, Natação e Atletismo. Desde 2015 é nutricionista da Unidade de Saúde e Performance da Federação Portuguesa de Futebol. É ainda professor externo na Escola Superior de Enfermagem de Lisboa (Licenciatura Enfermagem), Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz (Licenciatura Ciências de Nutrição) e Faculdade de Medicina da Universidade do Porto (curso de Medicina do Futebol).



A QUEM SE DESTINA

Licenciados em ciências da nutrição

MÉTODOS DE ENSINO

Presencial e online (videoconferência)

CALENDÁRIO 2023

O curso terá lugar de 27 maio a 1 de julho de 2023 em sessões que decorrem aos sábados entre as 09h30 e as 12h30 e entre as 14h00 e as 17h00.

DATAS	LOCALIZAÇÃO
27 maio	Online
3 junho	Cidade do Futebol
17 junho	Online
1 julho	Cidade do Futebol

Nº VAGAS

25 participantes.

IDIOMA

A linguagem de ensino é o Português.

AVALIAÇÃO

Para se obter aprovação neste curso é necessário que os participantes tenham frequência a pelo menos 90% do número de sessões lecionadas. A avaliação dos conhecimentos e competências dos participantes será realizada através de um exame final de escolha múltipla que visa aferir a apropriação dos conteúdos lecionados durante a formação. 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, através da média entre a avaliação sumativa e formativa.



INVESTIMENTO

O Curso de Formação Avançada em Nutrição no Futebol terá um custo de €400.

De forma a garantir o seu lugar no curso, os participantes aceites terão que realizar o pagamento de uma taxa de inscrição não reembolsável de €150 dentro do período mencionado no email de aceitação que será enviado pela Portugal Football School. Este valor será deduzido no valor do curso.

CANDIDATURA

Candidaturas abertas
até 5 de maio de 2023



CONTACTOS

Se está a considerar inscrever-se neste curso e pretende contactar a **Portugal Football School**, por favor, envie e-mail para pfs@fpf.pt ou contacte para **+351 213 252 700**.

