

I Seminário - Nutrição para Desportistas

28 de Abril 2020

Termas do Carvalhal – Castro Daire

Seminário, organizado no âmbito do evento *PORTUGAL MTB 2020 - TO BE AWESOME* em parceria com a Câmara Municipal de Castro Daire e conta com intervenções de especialistas em Nutrição para Desportistas e desportistas internacionais .

NOTA INTRODUTÓRIA

Os praticantes de desporto de todos os níveis sempre aspiraram a chegar mais longe e mais depressa com a ajuda da alimentação. Desde a antiguidade clássica que se consomem determinados alimentos ou partes de animais como “ajuda” ao desempenho físico.

Estas superstições chegaram praticamente até ao Séc. XX onde o desenvolvimento científico da bioquímica e da fisiologia do esforço associado ao melhor conhecimento da composição dos alimentos permitiram o aparecimento de uma base científica para aconselhar todos aqueles que aspiram a superar-se fisicamente através do treino e da alimentação.

Apesar da enorme produção de conhecimento científico, os praticantes de todos os níveis, são hoje confundidos por muita informação de má qualidade, nomeadamente através das plataformas digitais, onde, pretensos especialistas, a coberto de interesses comerciais, promovem produtos ou estratégias alimentares sem base científica.

É com a intenção de apresentar um conjunto de orientações de base científica para quem apoia e para quem pratica desporto que a organização do PORTUGAL MTB - TO BE AWESOME em convida dois especialistas nacionais nesta área a intervirem no I Seminário Sobre Nutrição para Desportistas.

Irão ser abordadas questões como a suplementação, o consumo de proteína, de hidratos de carbono, antes, durante e após o esforço e, em geral o papel dos alimentos e nutrientes no desempenho físico.

PARTICIPAÇÃO

A inscrição no seminário é gratuita, automática para os participantes no PORTUGAL MTB 2020 - TO BE AWESOME, mas não obrigatória, e aberta as desportistas de todos os níveis, a agentes desportivos e outros interessados na temática, mediante inscrição através do site do evento.

PROGRAMA

O presidente da Câmara Municipal de Castro Daire, Dr. Paulo Almeida, intervém na sessão de abertura marcada para as 17h30, conjuntamente com o Director do Portugal MTB André Duarte.

A partir das 18h00, numa parceria com a PROZIS (líder mundial em suplementos nutricionais para desportistas), segue-se uma intervenção de especialista (nome a indicar), subordinada ao tema “A importância da nutrição no desporto”.

Entre as 18h00 e as 18h30, tem lugar um período de discussão sobre os temas apresentados pela especialista em Nutrição Desportiva, moderado pelo Dr. Pedro Pontes, Vereador da Câmara Municipal de Castro Daire com o pelouro do Desporto.

A partir das 18h30, com a moderação de Hugo Águas (Speaker Oficial do evento), intervirão os atletas Tiago Ferreira (antigo Campeão Mundial e Campeão Europeu em título, na modalidade de BTT) e Vitor Gamito (ex. corredor olímpico, vencedor da Volta a Portugal e antigo director desportivo de equipa profissional de ciclismo), que darão a conhecer diversos aspectos das suas experiências como atletas de alta competição.

A cerimónia de encerramento, marcada para as 19h00, conta com a presença da presidente da Câmara Municipal de Castro Daire e Director Geral do PORTUGAL MTB 2020 - TO BE AWESOME .

EXPOSIÇÃO

Em espaço contíguo ao auditório onde decorrerá o seminário, estarão em exposição produtos específicos, da responsabilidade da PROZIS, líder europeu de produtos para nutrição para desportistas.