

12/09

sala II



XV CONGRESSO INTERNACIONAL
DE NUTRIÇÃO FUNCIONAL

NUTRIÇÃO ESPORTIVA FUNCIONAL

8h15 - 8h30

Conferência de Abertura Oficial

Ana Beatriz Baptistella / Braian Cordeiro

8h30 - 9h15

Periodização Nutricional, quando, como e para quem? Olhares sobre os novos Guidelines

Braian Cordeiro

9h15 - 10h

Ômega-3: atualizações e comprovações no esporte

Ana Beatriz Baptistella

10h - 10h45

Intervalo - manhã

10h45 - 11h30

Carboidratos: o que a ciência comprova e a mídia desaprova

Guilherme Rosa

11h30 - 12h15

Longevidade em ex-atletas: impacto das alterações fisiológicas e implicações nutricionais

Ricardo Sodré

12h15 - 13h

Relação entre ciclo circadiano e microbiota e impactos na performance

Vânia Mattoso

13h - 14h30

Almoço Livre

14h30 - 15h15

Envelhecimento e alterações musculares: qual impacto dos hormônios e as implicações nutricionais?

Nayara Massunaga

15h15 - 16h

Barreiras Comportamentais no Emagrecimento

Desiré Coelho

16h - 16h40

Intervalo - Tarde

16h40 - 17h20

A inter-relação entre longevidade e mitocôndria e o papel da dieta e do exercício

Márcio Souza

17h20 - 19h

10 questões para especialistas: tudo que você quer perguntar sobre nutrição esportiva

13/09



XV CONGRESSO INTERNACIONAL
DE NUTRIÇÃO FUNCIONAL

NUTRIÇÃO ESPORTIVA FUNCIONAL

8h30 - 9h15	Longevidade e esforço: como o exercício físico pode te levar mais longe?	Fernando Catanho
9h15 - 10h	Efeitos biológicos do colágeno no âmbito clínico e esportivo	Elisa Jackix
10h - 10h45	Intervalo - manhã	
10h45 - 12h15	Mesa Redonda: mTOR & IGF-1: paradoxo entre performance e longevidade	
	Aspectos do treinamento (40min)	Gustavo Barbosa
	Aspectos nutricionais (40 min)	Luiz Lannes
	Discussão (10 min.)	
12h15 - 13h	Exercício & BDNF: quais impactos e qual a relação com a Nutrição?	Paulo Mendes
13h - 14h30	Almoço Livre	
14h30 - 15h15	Treinamento de força e longevidade. Muito além da massa muscular	Bernardo Neme
15h15 - 16h	Suporte Nutricional para os Mecanismos neurais do treinamento de força e potência	Thierry Lemos
16h - 16h45	Intervalo - Tarde	
16h45 - 17h30	Prazer em comer e longevidade: o papel da gastronomia funcional aplicada ao esporte	Wagner Reis
17h30 - 18h15	A matriz alimentar na qualidade proteica do alimento e sua influência na hipertrofia e recuperação muscular	Valden Capistrano

14/09



XV CONGRESSO INTERNACIONAL
DE NUTRIÇÃO FUNCIONAL

NUTRIÇÃO ESPORTIVA FUNCIONAL

8h30 - 9h15

Overreaching/Overtraining: quais parâmetros bioquímicos e fisiológicos esperar

Lázaro Nunes

9h15 - 10h

Sono: da privação a excelência... quais estratégias nutricionais para performance em atletas!

Rodrigo Loschi

10h - 10h45

Intervalo - manhã

10h45 - 11h15

Modulação da dor aplicada ao esporte e à longevidade

Ricardo Goldfeder

11h15 - 13h

Mesa Suplementação Nutricional

— O placebo na Nutrição Esportiva? (30min.)

Bruno Gualano

— Efeito da fonte proteica sobre as adaptações ao treinamento (30min.)

Hamilton Roschel

— Suplementação de Creatina e envelhecimento (30min.)

Fabiana Benatti

— Discussão (10 min.)

13h - 14h30

Almoço Livre

14h30 - 15h15

Qual a relação entre proteínas alimentares, suplementos proteicos e resistência a insulina?

Adriano Cavalcanti

15h15 - 16h

Treinamento de Força Muscular no Idoso para Viver Melhor e Mais Feliz!

Sandra Mahecha Matsudo (CHILE)

