

# Curriculum Vitae

**Letícia Azen Alves Coutinho**  
**Nutricionista – CRN-4 981-00041-0**

Endereço: Rua Aberema 322/102 – Jd Guanabara / Ilha do Governador - CEP 21940-190

Telefones: 21 3975-9378 / 21 99393-2334

E-mail: contato@leticiaazen.com.br / leticiaazenalves@gmail.com

Home page: www.leticiaazen.com.br

## **1 – TITULAÇÃO OU FORMAÇÃO ACADÊMICA**

**1.1. Doutorado em Ciências Nutricionais** – Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)  
 Tema da Tese: "Efetividade do acompanhamento nutricional de jovens atletas de Pentatlo Moderno"  
 Orientador: Profª Drª Anna Paola Trindade Rocha Pierucci  
 Financiamento da Faperj (bolsa de estudos): de 01 de setembro de 2010 a 28 de fevereiro de 2013  
 Conclusão: 11/07/2013

**1.2. Mestrado em Ciência da Motricidade Humana** - Universidade Castelo Branco (UCB)  
 Área Temática: "Atividade Motora Relacionada à Saúde e ao Desempenho"  
 Linha de Pesquisa: "Treinamento de Alto Rendimento e Performance Motora"  
 Projeto de Pesquisa: "Recursos Ergogênicos e Performance Motora"  
 Tema da dissertação: "Necessidade da dose de manutenção após o período de carga da suplementação de Creatina"  
 Orientador: Prof. Dr. Estélio Henrique Martin Dantas  
 Conclusão: dezembro de 2001

**1.3. Pós-graduação em Fisiologia do Exercício** - Faculdades Integradas Maria Thereza  
 Tema da dissertação: "Efeito da dose de manutenção de creatina sobre a resistência muscular localizada"  
 Orientador: Prof. Dr. Wallace David Monteiro  
 Conclusão: agosto de 2003

**1.4. Especialista em Nutrição em Esportes** – Associação Brasileira de Nutrição  
 Título concedido em: 20 de setembro de 2014

**1.5. Graduação em Nutrição** – Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)  
 Conclusão: dezembro de 1997

## **2 – PUBLICAÇÕES**

### **2.1. Artigos em periódicos nacionais**

2.1.1. **COUTINHO, Letícia Azen Alves**, CERQUEIRA, Lucenildo Silva, RODRIGUES, André Valentim Siqueira, PORTO, Cristiana Pedrosa Melo, PIERUCCI, Anna Paola Trindade Rocha. Co-ingestion of carbohydrate and pea protein does not enhance the muscle recovery after strenuous exercise. *Revista de Nutrição*, v. 27, n. 3, p. 367-377, 2014. DOI: 10.1590/1415-52732014000300010

2.1.2. **ALVES, Letícia Azen** & PIERUCCI, Anna Paola. Influência da ingestão de bebidas contendo carboidrato e proteína sobre a performance e a recuperação muscular pós-exercício de endurance. *Revista de Educação Física*, n. 141, p. 35-44, 2008

2.1.3. LAKS, Daniel M., Duarte, Júlia S., **ALVES, Letícia Azen**, NEVES, Carlos E. B., SANTOS, Edil, L. Influência da suplementação de creatina na potência anaeróbica. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, v. 03, n. 01, p. 57-67, 2004

2.1.4. **ALVES, Letícia Azen**. Recursos Ergogênicos Nutricionais. *Revista Mineira de Educação Física*, v. 10, n. 01, p. 21-49, 2002

2.1.5. **ALVES, Letícia Azen** & DANTAS, Estélio Henrique Martin. Efeitos da dose de manutenção após o período de carga da suplementação de Creatina. *Fitness & Performance Journal*, v. 1, n. 5, p. 17-25, 2002

## 2.1. Artigos em periódicos internacionais

2.1.1. **COUTINHO, Leticia Azen Alves**, PORTO, Cristiana Pedrosa Melo, PIERUCCI, Anna Paola Trindade Rocha. Critical evaluation of food intake and energy balance in young modern pentathlon athletes: a cross-sectional study. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 13:15. 2016.

DOI: 10.1186/s12970-016-0127-x

URL: <http://www.jissn.com/content/13/1/15>

## 2.2. Organização de obra publicada

2.2.1. BIESEK, Simone, **ALVES, Leticia Azen**, GUERRA, Isabela. *Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte*. 3ª edição, São Paulo: Manole, 2015.

2.2.2. BIESEK, Simone, **ALVES, Leticia Azen**, GUERRA, Isabela. *Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte*. 2ª edição, São Paulo: Manole, 2010.

2.2.3. BIESEK, Simone, **ALVES, Leticia Azen**, GUERRA, Isabela. *Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte*. São Paulo: Manole, 2005.

## 2.3. Livro publicado

2.3.1. **ALVES, Leticia Azen**. *Saiba tudo sobre Alimentação*. Rio de Janeiro: Shape, 2007

## 2.4. Capítulos de Livro

2.4.1. **COUTINHO, Leticia Azen Alves**. Recursos Ergogênicos na Preparação Física. In: DANTAS, Estélio Henrique Martin. *A Prática da Preparação Física*. 6ª ed. São Paulo: Roca, p. 57-86, 2014

2.4.2. **ALVES, Leticia Azen** & LESER, Suzane. Nutrição e Emagrecimento. In: DANTAS, E. H. M. *Obesidade e Emagrecimento*. Rio de Janeiro: Shape, p. 217-271, 2007

2.4.3. **ALVES, Leticia Azen** & FETT, Carlos. Recursos Ergogênicos e Performance Atlética. In: DANTAS, Estélio Henrique Martin. *A Prática da Preparação Física*. 5ª ed. Rio de Janeiro: Shape, p. 360-386, 2003

## 3 – APRESENTAÇÃO DE TRABALHOS CIENTÍFICOS

### 3.1. Eventos nacionais

#### 3.1.1. Pôster

3.1.1.1. JUNIOR, Sidnei Jorge Fonseca; **COUTINHO, Leticia Azen Alves**; PEREIRA, Rosângela Alves, PIERUCCI, Anna Paola Trindade Rocha. Comportamento da composição corporal em atletas adolescentes de pentatlo moderno. XXXV Simpósio Internacional de Ciências do Esporte – Celafiscs – Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul São Paulo. São Paulo – SP. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, suplemento especial 20 (4), pág. 134, 06/10/12

3.1.1.2. **COUTINHO, Leticia Azen Alves**; JUNIOR, Sidnei Jorge Fonseca; PASSOS, Renata Baratta; FEITAL, Elisa Mello; DUQUE ESTRADA, Patrícia; LOUREIRO, Luiz Lannes; PIERUCCI, Anna Paola Trindade Rocha. Consumo alimentar de jovens atletas de Pentatlo Moderno. XXXV Simpósio Internacional de Ciências do Esporte – Celafiscs – Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul São Paulo. São Paulo – SP. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, pág. 217, 06/10/12

3.1.1.3. DUQUE ESTRADA, Patrícia; **COUTINHO, Leticia Azen Alves**; FEITAL, Elisa Mello; PASSOS, Renata Baratta; LOUREIRO, Luiz Lannes; PEDROSA, Cristiana; PIERUCCI, Anna Paola Trindade Rocha; PEREIRA, Rosangela Alves. *Consumo Alimentar de Pentatletas Adolescentes*. XXXIV Jornada Giulio Massarani de Iniciação Científica, Tecnológica, Artística e Cultural. Centro de Ciências da Saúde, UFRJ, Livro de Resumos da XXXIV Jornada Giulio Massarani de Iniciação Científica, Tecnológica, Artística e Cultural UFRJ, pág. 260, 03/10/12

3.1.1.4. **COUTINHO, L. A.**; PASSOS, R. B.; LOUREIRO, L. L.; PEDROSA, C.; PIERUCCI, A. P. T. R. Práticas nutricionais de atletas de pentatlo moderno em uma competição internacional. XXII Congresso Brasileiro de Nutrição / III Congresso Ibero-americano de Nutrição / II Simpósio Latino-americano de Nutrição Esportiva / I Simpósio Ibero-americano de Nutrição em produção de refeições / I Simpósio Ibero-americano de Nutrição Clínica baseada em evidências – Centro de Convenções de Pernambuco – Recife - PE - 29/09/12

3.1.1.5. DUQUE ESTRADA, P.; PASSOS, R. B.; FEITAL, E. M.; LOUREIRO, L. L.; **COUTINHO, L. A.**; PEDROSA, C.; PIERUCCI, A. P. T. R. *Consumo de alimentos de alta densidade energética por pentatletas jovens*. I Congresso Regional de Nutrição (Corenut 2011). Centro de Convenções Sulamérica. Rio de Janeiro - RJ, 26/11/11

- 3.1.1.6. LOUREIRO, L. L.; PASSOS, R. B.; DUQUE ESTRADA, P.; FEITAL, E. M.; **COUTINHO, L. A.**; PEDROSA, C.; PIERUCCI, A. P. T. R. *Avaliação da prevalência de suplementos nutricionais por adolescentes praticantes de pentatlo moderno*. I Congresso Regional de Nutrição (Corenut 2011). Centro de Convenções Sulamérica. Rio de Janeiro - RJ, 26/11/11
- 3.1.1.7. FEITAL, E. M.; DUQUE ESTRADA, P.; PASSOS, R. B.; LOUREIRO, L. L.; **COUTINHO, L. A.**; PEDROSA, C.; PIERUCCI, A. P. T. R. *Avaliação do consumo de frutas e hortaliças por adolescentes do pentatlo moderno*. I Congresso Regional de Nutrição (Corenut 2011). Centro de Convenções Sulamérica. Rio de Janeiro - RJ, 26/11/11
- 3.1.1.8. **COUTINHO, Letícia Azen Alves**, RODRIGUES, André V. Siqueira, PEDROSA, Cristiana, PIERUCCI, Anna Paola Trindade Rocha. *Influência da ingestão energética realizada ad libitum nas primeiras 24h após o TRL do CAC sobre as concentrações de CK*. XIV Simpósio Internacional de Atividades Físicas do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro – RJ. Revista de Educação Física, 05/11/10
- 3.1.1.9. **ALVES, Letícia Azen**, RODRIGUES, André V. Siqueira, OLIVEIRA, Andrea Patrícia R. B. de, PIERUCCI, Anna Paola Trindade Rocha. *Alterações na composição corporal induzidas pelo teste de reações de líderes do Curso de Ações de Comandos*. XIII Simpósio Internacional de Atividades Físicas do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro – RJ. Revista de Educação Física, v. 147, p. 87, 07/11/09
- 3.1.1.10. SAMPAIO, Laura de Freitas e Castro, PONTE, Andrea Viviana, **ALVES, Letícia Azen**. *Análise do consumo alimentar de atletas de pentatlo militar*. XI Simpósio Internacional de Atividades Físicas do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro – RJ. Revista de Educação Física, v. 139, p. 78, 10/11/07
- 3.1.1.11. SOUZA, Carla Szekehelyi de, MURAD, Maria Helena Vianna, **ALVES, Letícia Azen**. *Aceitação de um produto hidroeletrólítico caseiro de baixo custo por atletas de waterpolo*. XI Simpósio Internacional de Atividades Físicas do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro – RJ. Revista de Educação Física, n. 139, p. 73, 10/11/07
- 3.1.1.12. RODRIGUES, André V. S., MARTINEZ, Eduardo C., **ALVES, Letícia Azen**. *Muscular Stress in Soldiers of the Brazilian Army Supplemented with CHO and BCAA During Operations*. 54<sup>th</sup> American College of Sports Medicine. New Orleans, Louisiana. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 39, n. 5, p.S205, 30/05/07
- 3.1.1.13. BOMFIM, Marcela Câmara, LOPES, Ivelise Ribeiro, ORDACGI, Carla Christina, **ALVES, Letícia Azen**. *Comparação entre a composição corporal, o consumo alimentar e a imagem corporal de bailarinas adolescentes contemporâneas de baixa renda e bailarinas adolescentes clássicas de classe média*. X Simpósio Internacional de Atividades Físicas do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro – RJ. Revista de Educação Física, p. 83. 10/11/06
- 3.1.1.14. SILVA, Anderson de Souza de Alencar, **ALVES, Letícia Azen**. *Efeito da utilização de hipercalórico sobre a composição corporal de indivíduos praticantes de treinamento contra resistência*. XXVII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte – Celafiscs – Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul São Paulo. São Paulo – SP. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, pág. 265, 09/10/04
- 3.1.1.15. DUARTE, Júlia S., LAKS, Daniel M., **ALVES, Letícia Azen**, NEVES, Carlos E. B., SANTOS, Edil L. Cinética da Potência. II Encontro Brasileiro de Fisiologia do Exercício. Rio de Janeiro - RJ, 22/07/04
- 3.1.1.16. SOUZA, Marcelo Caxias de, SANTOS, Henrique César Loiola, MORAIS, Wallace Gomes de, LEITE, Josenilson Ferreira, SOUSA, Caio Márcio de Oliveira, BEIRUTH, Ralfe Marques de Pinho, **ALVES, Letícia Azen**, JÚNIOR, Marco Antônio de Mattos La Porta, SILVA, Elirez Bezerra da. *Estimativa do gasto energético diário em Triatletas de elite de ambos os sexos*. XXVI Simpósio Internacional de Ciências do Esporte – Celafiscs – Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul São Paulo. São Paulo – SP. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, pág. 141. 24/10/03
- 3.1.1.17. **ALVES, Letícia Azen** & DANTAS, Estélio Henrique Martin. *Efeitos da dose de manutenção após o período de carga da suplementação de Creatina sobre a resistência muscular localizada de atletas de Judô*. VI Simpósio Internacional de Atividades Físicas do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro – RJ. Revista de Educação Física, p. 126. 08/11/02
- 3.1.1.18. **ALVES, Letícia Azen** & DANTAS, Estélio Henrique Martin. *Influência da suplementação de uma dose de manutenção de Creatina sobre a força explosiva de membros superiores de atletas de Judô*. 17º Congresso Internacional de Educação Física, Desporto e Recreação – FIEP 2002. Foz do Iguaçu – PR. pág. 229. 15/01/02
- 3.1.1.19. DANTAS, Estélio Henrique Martin, **ALVES, Letícia Azen**, MELO, Letícia Cristina Céspedes, BERTONE, José Guilherme. *Influência da suplementação de Creatina na flexibilidade de atletas de Judô*. XXIV Simpósio Internacional de Ciências do Esporte – Celafiscs – Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul São Paulo. São Paulo – SP. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, pág. 157. 13/10/01
- 3.1.1.20. **ALVES, Letícia Azen**, SALEM, Marcelo, DANTAS, Estélio Henrique Martin, FILHO, José Fernandes. *Influência da suplementação de uma dose de manutenção de Creatina sobre a composição corporal de atletas de Judô*. XXIV Simpósio Internacional de Ciências do Esporte – Celafiscs – Centro de Estudos do Laboratório de

Aptidão Física de São Caetano do Sul. São Paulo – SP. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, pág. 158. 13/10/01

3.1.1.21. **ALVES, Letícia Azen.** *Necessidade da dose de manutenção após o período de carga da suplementação de Creatina.* I Workshop Científico do Rio de Janeiro. Federação de Judô do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro – RJ, 14/10/00

### 3.1.2. Oral

3.1.2.1. COUTINHO, Manoel Henrique, **ALVES, Letícia Azen.** *Correlação entre consumo máximo de oxigênio e potência muscular absoluta de membros inferiores em atletas com predominância de fibras de contração lenta (ST) e rápida (FT).* XXVII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte – Celafiscs – Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul São Paulo. São Paulo – SP. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, pág. 40, 07/10/04

3.1.2.2. LAKS, Daniel M., DUARTE, Júlia S., **ALVES, Letícia Azen,** NEVES, Carlos E. B., SANTOS, Edil L. *Comportamento da potência durante o período de carga de suplementação de Creatina.* II Encontro Brasileiro de Fisiologia do Exercício. Rio de Janeiro – RJ. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, v. 03, n. 01, 23/07/04

3.1.2.3. **ALVES, Letícia Azen** & DANTAS, Estélio Henrique Martin. *Efeitos da dose de manutenção após o período de carga da suplementação de Creatina sobre a força explosiva de membros inferiores de atletas de Judô.* XXV Simpósio Internacional de Ciências do Esporte – Celafiscs – Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul São Paulo. São Paulo – SP. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, pág. 71, 11/10/02

3.1.2.4. **ALVES, Letícia Azen** & DANTAS, Estélio Henrique Martin. *Influência da suplementação de uma dose de manutenção de Creatina sobre a força dinâmica de atletas de Judô.* III Congresso Internacional de Nutrição Esportiva – RG Nutri. São Paulo – SP. 02/12/01

3.1.2.5. SILVA, Leila Maria Lopes, **ALVES, Letícia Azen,** ROLO, Luciana Melo, TEIXEIRA, Márcia Henriques, COELHO, Renata, SINTZ, Conceição de Maria. *Avaliação e Educação Nutricional dos Escolares do CAP/UERJ.* IV Simpósio de Estudantes do Centro de Estudos Superiores de Londrina (CESULON). Londrina – PR, pág. 86, 25/10/96

## 3.2. Eventos internacionais

### 3.2.1. Pôster

3.2.1.1. **COUTINHO, Letícia Azen Alves,** RODRIGUES, André V. S., COUTINHO, Manoel H. P., PEDROSA, Cristiana, PIERUCCI, Anna Paola T. R.. *Influence of Ad Libitum energetic intake on the concentration of CK within 24h post-LRT.* 58<sup>th</sup> Annual Meeting of the American College of Sports Medicine and 2<sup>nd</sup> World Congress on Exercise is Medicine. Denver – Colorado (USA). *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 43, n. 5, p.S30-31, 02/06/11

*Medicine & Science in Sports & Exercise.* 43(5):43, May 2011

DOI: 10.1249/01.MSS.0000402801.83956.28

<http://insights.ovid.com/medicine-science-sports-exercise/mespex/2011/05/001/influence-ad-libitum-energetic-intake/135/00005768>

3.2.1.2. DUARTE, Júlia S., LAKS, Daniel M., **ALVES, Letícia Azen,** NEVES, Carlos E. B., SANTOS, Edil L. *Power Kinetics Response after Loading Creatine Supplementation Period.* 51<sup>th</sup> American College of Sports Medicine. Indianápolis – IN. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 36, n. 5, p.S334, 05/06/04

*Medicine & Science in Sports & Exercise* 36(Supplement), May 2004

DOI: 10.1097/00005768-200405001-01600

[https://www.researchgate.net/publication/240071630\\_Power\\_Kinetics\\_Response\\_after>Loading\\_Creatine\\_Supplementation\\_Period](https://www.researchgate.net/publication/240071630_Power_Kinetics_Response_after>Loading_Creatine_Supplementation_Period)

3.2.1.3. LAKS, Daniel M., DUARTE, Júlia S., **ALVES, Letícia Azen,** NEVES, Carlos E. B., SANTOS, Edil L. *Power Output Response during Loading Creatine Supplementation Period.* 51<sup>th</sup> American College of Sports Medicine. Indianápolis – IN. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 36, n. 5, p.S334, 05/06/04

*Medicine & Science in Sports & Exercise* 36(Supplement). May 2004

DOI: 10.1097/00005768-200405001-01599

[https://www.researchgate.net/publication/246589579\\_Power\\_Output\\_Response\\_during>Loading\\_Creatine\\_Supplementation\\_Period](https://www.researchgate.net/publication/246589579_Power_Output_Response_during>Loading_Creatine_Supplementation_Period)

## 4 – EXPERIÊNCIA ACADÊMICA

### 4.1. Cargo de Coordenação

#### 4.1.1. Sociedade de Ensino Superior Estácio de Sá (com vínculo empregatício)

4.1.1.1. **Graduação em Nutrição** (Campus Rebouças) – de 15 de março de 2004 a 10 de julho de 2005;

4.1.1.2. **Pós-graduação *Lato Sensu* em Nutrição Esportiva** (Campus Rebouças) – de 30 de abril de 2005 a 06 de agosto de 2007.

#### 4.1.2. ProNutri JFC Treinamento Profissional Ltda. (NutMed Cursos de Nutrição / Universidade Redentor) (sem vínculo empregatício)

4.1.2.1. **Pós-graduação *Lato Sensu* em Nutrição Esportiva aplicada à saúde e desempenho físico** – de 08 de abril de 2016 até o presente momento.

### 4.2. Docente em Pós-Graduação *Lato-Sensu*

4.2.1. **Pós em Nutrição Clínica Ortomolecular, Biofuncional e Fitoterapia (Turma 7)** – NutMed – Faculdade Redentor - Rio de Janeiro (RJ) – 27/04, 28/04/18 – disciplina “Bases da Nutrição Esportiva para atendimento em consultório” (12,5 horas)

4.2.2. **Pós em Nutrição Esportiva aplicada à Saúde e ao Desempenho Físico (Turma 1)** – NutMed – Faculdade Redentor - Rio de Janeiro (RJ) – 16/12/16, 17/12/16, 13/01/18, 06/04/18 – disciplina “Cálculo de Dieta Aplicado ao Desportista e ao Atleta” (19,5horas)

4.2.3. **Pós em Nutrição Esportiva aplicada à Saúde e ao Desempenho Físico (Turma 2)** – NutMed – Faculdade Redentor - Rio de Janeiro (RJ) – 23/03/18, 24/03/18 – disciplina “Cálculo de Dieta Aplicado ao Desportista e ao Atleta” (12,5horas)

4.2.4. **Pós em Nutrição Clínica Ortomolecular, Biofuncional e Fitoterapia (Turma 6)** – NutMed – Faculdade Redentor - Rio de Janeiro (RJ) – 23/01/18, 24/01/18 – disciplina “Bases da Nutrição Esportiva para atendimento em consultório” (12,5 horas)

4.2.5. **Pós em Nutrição Esportiva aplicada à Saúde e ao Desempenho Físico (Turma 2)** – NutMed – Faculdade Redentor - Rio de Janeiro (RJ) – 06/10/17, 07/10/17, 10/11/17 – disciplina “Bases Nutricionais para o atendimento ao atleta e ao praticante de atividade física” (16 horas)

4.2.6. **Pós em Nutrição Esportiva aplicada à Saúde e ao Desempenho Físico (Turma 1)** – NutMed – Faculdade Redentor - Rio de Janeiro (RJ) – 19/08/17 – disciplina “Recursos Ergogênicos Nutricionais” (09 horas)

4.2.7. **Pós em Ciências da Performance Humana (11ª turma)** – Escola de Educação Física e Desportos – Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) - Rio de Janeiro (RJ) – 03/06, 24/06, 05/08/17 – disciplina “Nutrição aplicada à Ciência da Performance Humana” (30 horas)

4.2.8. **Pós em Nutrição Clínica Ortomolecular, Biofuncional e Fitoterapia (Turma 5)** – NutMed – Faculdade Redentor - Rio de Janeiro (RJ) – 06/05/17, 07/05/17 – disciplina “Nutrição Ortomolecular e Desportos” (12,5 horas)

4.2.9. **Pós em Nutrição Esportiva aplicada à Saúde e ao Desempenho Físico (Turma 1)** – NutMed – Faculdade Redentor - Rio de Janeiro (RJ) – 27/01/17, 28/01/17, 17/02/17 – disciplina “Bases Nutricionais para o atendimento ao atleta e ao praticante de atividade física” (16 horas)

4.2.10. **Pós em Nutrição Clínica Ortomolecular, Biofuncional e Fitoterapia (Turma 4)** – NutMed – Faculdade Redentor - Rio de Janeiro (RJ) – 21/10/16, 22/10/16, 11/11/16, 12/11/16 – disciplina “Nutrição Ortomolecular e Desportos” (25 horas)

4.2.11. **Pós em Nutrição Clínica Ortomolecular, Biofuncional e Fitoterapia (Turma 3)** – NutMed – Faculdade Redentor - Rio de Janeiro (RJ) – 15/07/16, 16/07/16, 23/08/16, 24/08/16 – disciplina “Nutrição Ortomolecular e Desportos” (25 horas)

4.2.12. **Pós em Ciências da Performance Humana (10ª turma)** – Escola de Educação Física e Desportos – Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) - Rio de Janeiro (RJ) – 04/06, 18/06, 25/06/16 – disciplina “Nutrição aplicada à Ciência da Performance Humana” (30 horas)

4.2.13. **Pós em Nutrição Clínica Ortomolecular, Biofuncional e Fitoterapia (Turma 2)** – NutMed – Faculdade Redentor - Rio de Janeiro (RJ) – 16/10/15, 17/10/15, 13/11/15, 14/11/15 – disciplina “Nutrição Ortomolecular e Desportos” (25 horas)

4.2.14. **Pós em Nutrição Clínica Ortomolecular, Biofuncional e Fitoterapia (Turma 1)** – NutMed – Faculdade Redentor - Rio de Janeiro (RJ) – 07/08/15, 08/08/15, 11/09/15, 12/09/15 – disciplina “Nutrição Ortomolecular e Desportos” (25 horas)

- 4.2.15. **Pós em Ciências da Performance Humana (9ª turma)** – Escola de Educação Física e Desportos – Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) - Rio de Janeiro (RJ) – 23/05, 13/06, 20/06/15 – disciplina “Nutrição aplicada à Ciência da Performance Humana” (30 horas)
- 4.2.16. **Pós em Ciências da Performance Humana (8ª turma)** – Escola de Educação Física e Desportos – Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) - Rio de Janeiro (RJ) – 12/04, 17/05, 24/05/14 – disciplina “Nutrição aplicada à Ciência da Performance Humana” (30 horas)
- 4.2.17. **Pós em Nutrição Esportiva – Faculdade Redentor** – Goiânia (GO) – 24 e 25/01/14 – disciplina “Nutrição para o atleta e para o fitness” (20 horas)
- 4.2.18. **Pós em Ciências da Performance Humana (7ª turma)** – Escola de Educação Física e Desportos – Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) - Rio de Janeiro (RJ) – 31/08, 14/09, 28/09 e 05/10/13 – disciplina “Nutrição aplicada à Ciência da Performance Humana” (30 horas)
- 4.2.19. **Pós em Nutrição Esportiva e Estética em ênfase em Wellness – Faculdade São Camilo** – Rio de Janeiro (RJ) – 29/06 a 13/07/13 – disciplina “Suplementação Nutricional voltada para o esporte (16 horas)
- 4.2.20. **Pós em Ciências da Performance Humana (6ª turma)** – Escola de Educação Física e Desportos – Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) - Rio de Janeiro (RJ) – 18/08, 15/09, 06/10 e 20/10/12 – disciplina “Nutrição aplicada à Ciência da Performance Humana” (30 horas)
- 5.2.21. **Pós em Ciências da Performance Humana (5ª turma)** – Escola de Educação Física e Desportos – Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) - Rio de Janeiro (RJ) – 21/05, 11/06, 02/07, 16/07 e 06/08/11 – disciplina “Nutrição aplicada à Ciência da Performance Humana” (30 horas)
- 4.2.22. **Pós em Ciências da Performance Humana (4ª turma)** – Escola de Educação Física e Desportos – Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) - Rio de Janeiro (RJ) – 19/06, 03/07, 10/07, 17/07 e 24/07/10 – disciplina “Nutrição aplicada à Ciência da Performance Humana” (30 horas)
- 3.1.2.23. **Pós em Ciências da Performance Humana (3ª turma)** – Escola de Educação Física e Desportos – Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) - Rio de Janeiro (RJ) – 11/07, 18/07, 25/07, 08/08 e 22/08/09 – disciplina “Nutrição aplicada à Ciência da Performance Humana” (30 horas)
- 3.1.2.24. **Pós em Ciências da Performance Humana (2ª turma)** – Escola de Educação Física e Desportos da UFRJ – Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) - Rio de Janeiro (RJ) – 09/08/08 – palestra “Tópicos Especiais em Nutrição Esportiva” (06 horas)
- 3.1.2.25. **Pós em Nutrição Esportiva** – Turma III – Universidade Estácio de Sá – Campus Rebouças - Rio de Janeiro (RJ) – 02/06/07 e 30/06/07 – disciplina “Metodologia e Orientação da Pesquisa Científica” (18 horas)
- 3.1.2.26. **Pós em Nutrição Esportiva** – Turma III – Universidade Estácio de Sá – Campus Rebouças - Rio de Janeiro (RJ) – 03/06/06, 14/04/07 e 16/06/07 – disciplina “Planejamento Dietético para o atleta e praticante de atividade física” (36 horas)
- 3.1.2.27. **Pós em Nutrição Esportiva** – Turma III – Universidade Estácio de Sá – Campus Rebouças - Rio de Janeiro (RJ) – 03/03/07 e 17/03/07 – disciplina “Recursos Ergogênicos Nutricionais” (24 horas)
- 3.1.2.28. **Pós em Treinamento Desportivo e Fisiologia do Exercício e Pós em Treinamento de Força e Fisiologia do Exercício** – UniFOA Centro Universitário de Volta Redonda – Juiz de Fora (MG) – 10 e 11/03/07 – disciplina “Nutrição e Recursos Ergogênicos” (16 horas)
- 3.1.2.29. **Pós em Nutrição Esportiva** – Turma III – Universidade Estácio de Sá – Campus Rebouças - Rio de Janeiro (RJ) – 03/02/07 e 10/02/07 – disciplina “Bases Nutricionais aplicadas ao atleta e ao praticante de atividade física” (18 horas)
- 3.1.2.30. **Pós em Personal Trainer** – UnigranRio – Rio de Janeiro (RJ) – 17/01/07 – disciplina “Nutrição e Recursos Ergogênicos” (12 horas)
- 3.1.2.31. **Pós em Musculação** – UnigranRio – Rio de Janeiro (RJ) – 10/01/07 – disciplina “Nutrição e Recursos Ergogênicos” (12 horas)
- 3.1.2.32. **Pós em Nutrição Esportiva** – Turma II – Universidade Estácio de Sá – Campus Rebouças - Rio de Janeiro (RJ) – 21/10/06, 18/11/06 e 25/11/06 – disciplina “Planejamento Dietético para o atleta e praticante de atividade física” (36 horas)
- 3.1.2.33. **Pós em Nutrição Esportiva** – Turma II – Universidade Estácio de Sá – Campus Rebouças - Rio de Janeiro (RJ) – 02/09/06 e 02/12/06 – disciplina “Metodologia e Orientação da Pesquisa Científica” (18 horas)
- 3.1.2.34. **Pós em Nutrição Esportiva** – Turma II – Universidade Estácio de Sá – Campus Rebouças - Rio de Janeiro (RJ) – 29/07/06 e 05/08/06 – disciplina “Recursos Ergogênicos Nutricionais” (24 horas)
- 3.1.2.35. **Pós em Nutrição Esportiva** – Turma II – Universidade Estácio de Sá – Campus Rebouças - Rio de Janeiro (RJ) – 10/06/06 e 08/07/06 – disciplina “Bases Nutricionais aplicadas ao atleta e ao praticante de atividade física” (24 horas)

- 3.1.2.36. **Pós em Nutrição Esportiva** – Turma I – Universidade Estácio de Sá – Campus Rebouças - Rio de Janeiro (RJ) – 03/06/06, 24/06/06 e 01/07/06 – disciplina “Planejamento Dietético para o atleta e praticante de atividade física” (36 horas)
- 3.1.2.37. **Pós em Fisiologia do Exercício e Medidas e Avaliação** – Universidade Estácio de Sá – Campus Akxe - Rio de Janeiro (RJ) – 20/05/06 – disciplina “Nutrição Aplicada à Saúde e ao Desempenho” (12 horas)
- 3.1.2.38. **Pós em Fisiologia Neuromotora** - Universidade Estácio de Sá – Campus Niterói - Rio de Janeiro (RJ) – 13/05/06 – disciplina “Nutrição Aplicada às Necessidades Básicas e Físicas do Movimento Motor” (12 horas)
- 3.1.2.39. **Pós em Fisiologia do Exercício** – Universidade Veiga de Almeida – Vitória (ES) – 01/04/06 – disciplina “Avaliação Nutricional e Controle Alimentar do Treinamento” (15 horas)
- 3.1.2.40. **Pós em Fisiologia do Exercício** – Universidade Veiga de Almeida – Recife (PE) – 04/03/06 – disciplina “Avaliação Nutricional e Controle Alimentar do Treinamento” (15 horas)
- 3.1.2.41. **Pós em Nutrição Esportiva** – Turma I - Universidade Estácio de Sá – Campus Rebouças - Rio de Janeiro (RJ) – 18/02/06 – disciplina “Recursos Ergogênicos Nutricionais” (12 horas)
- 3.1.2.42. **Pós em Fisiologia do Exercício** – Universidade Veiga de Almeida – Brasília (DF) – 04/02/06 – disciplina “Avaliação Nutricional e Controle Alimentar do Treinamento” (15 horas)
- 3.1.2.43. **Pós em Nutrição Esportiva** – Turma I - Universidade Estácio de Sá – Campus Rebouças - Rio de Janeiro (RJ) – 28/01/06 – disciplina “Bases Nutricionais aplicadas ao atleta e ao praticante de atividade física” (12 horas)
- 3.1.2.44. **Pós em Fisiologia do Exercício** – Universidade Veiga de Almeida – Goiânia (GO) – 14/01/06 – disciplina “Avaliação Nutricional e Controle Alimentar do Treinamento” (15 horas)
- 3.1.2.45. **Pós em Fisiologia do Exercício** – Universidade Veiga de Almeida – Belo Horizonte (MG) – 19/11/05 – disciplina “Avaliação Nutricional e Controle Alimentar do Treinamento” (15 horas)
- 3.1.2.46. **Pós em Fisiologia do Exercício** – Universidade Veiga de Almeida – João Pessoa (PB) – 12/11/05 – disciplina “Avaliação Nutricional e Controle Alimentar do Treinamento” (15 horas)
- 3.1.2.47. **Pós em Treinamento Desportivo** – Universidade Castelo Branco – Macaé (RJ) – 30 e 31/07/05 – disciplina “Nutrição Esportiva” (20 horas)
- 3.1.2.48. **Pós em Treinamento Desportivo** – UniFOA Centro Universitário de Volta Redonda – Belo Horizonte (MG) – 23 e 24/07/05 – disciplina “Nutrição aplicada e Recursos Ergogênicos” (16 horas)
- 3.1.2.49. **Pós em Fisiologia do Exercício** – Universidade Veiga de Almeida – Recife (PE) – 16 e 17/04/05 – disciplina “Nutrição Aplicada à Atividade Física I e II” (20 horas)
- 3.1.2.50. **Pós em Fisiologia do Exercício** – Universidade Veiga de Almeida – Vitória (ES) – 12 e 13/03/05 – disciplina “Nutrição Aplicada à Atividade Física I e II” (20 horas)
- 3.1.2.51. **Pós em Fisiologia do Exercício para Grupos Especiais** – Universidade Estácio de Sá – Juiz de Fora (MG) – 03 e 04/03/05 - disciplina “Nutrição aplicada” (12 horas)
- 3.1.2.52. **Pós em Treinamento Desportivo** – UniFOA Centro Universitário de Volta Redonda – Juiz de Fora (MG) – 19 e 20/02/05 – disciplina “Nutrição aplicada e Recursos Ergogênicos” (16 horas)
- 3.1.2.53. **Pós em Fisiologia do Exercício** – Universidade Veiga de Almeida – Maceió (AL) – 12 e 13/02/05 – disciplina “Nutrição Aplicada à Atividade Física I e II” (20 horas)
- 3.1.2.54. **Pós em Fisiologia do Exercício** – Universidade Veiga de Almeida – Belo Horizonte (MG) – 29/01/05 – disciplina “Nutrição Aplicada à Atividade Física II” (10 horas)
- 3.1.2.55. **Pós em Fisiologia do Exercício** – Universidade Veiga de Almeida – João Pessoa (PB) – 18 e 19/12/04 – disciplina “Nutrição Aplicada à Atividade Física I e II” (20 horas)
- 3.1.2.56. **Pós em Fisiologia do Exercício** – Universidade Veiga de Almeida – Belo Horizonte (MG) – 06/11/04 – disciplina “Nutrição Aplicada à Atividade Física I” (10 horas)
- 3.1.2.57. **Pós em Nutrição para o Fitness e o Alto Rendimento** – UniFOA Centro Universitário de Volta Redonda – Brasília (DF) – 21 e 22/08/04 - “Tópicos Especiais em Nutrição” (24 horas)
- 3.1.2.58. **Pós em Fisiologia do Exercício** – FAMATH – Rio de Janeiro (RJ) – 25/07/04 - “Nutrição e Exercício” (10 horas)
- 3.1.2.59. **“Nutrição Esportiva”** – Pós em Treinamento Esportivo – Universidade Estácio de Sá – Rio de Janeiro (RJ) – 19/06, 26/06 e 10/07/04 (30 horas)
- 3.1.2.60. **Pós em Fisiologia do Exercício** – Universidade Veiga de Almeida – São Paulo (SP) – 20/03/04 – disciplina “Nutrição Aplicada à Atividade Física II” (10 horas)
- 3.1.2.61. **Pós em Fisiologia do Exercício** – Universidade Veiga de Almeida – Vitória (ES) – 13/03/04 – disciplina “Nutrição Aplicada à Atividade Física I” (10 horas)

- 3.1.2.62. **Pós em Fisiologia do Exercício** – Universidade Veiga de Almeida – São Paulo (SP) – 14/02/04 – “Nutrição Aplicada à Atividade Física I” - (10 horas)
- 3.1.2.63. **Pós em Fisiologia do Exercício** – Universidade Veiga de Almeida – São Paulo (SP) – 07/02/04 – disciplina “Nutrição Aplicada à Atividade Física I” (10 horas)
- 3.1.2.64. **Pós em Fisiologia do Exercício** – Universidade Veiga de Almeida – Vitória (ES) – 31/01/04 – disciplina “Nutrição Aplicada à Atividade Física II” (10 horas)
- 3.1.2.65. **Pós em Musculação e Personal Training** – FAMATH – Rio de Janeiro (RJ) – 24/01/04 – disciplina “Nutrição e Exercício” (10 horas)
- 3.1.2.66. **Pós em Musculação** – Universidade Veiga de Almeida – Juiz de Fora (MG) – 21/12/03 – disciplina “Nutrição Aplicada à Atividade Física I” (10 horas)
- 3.1.2.67. **Pós em Musculação** – Universidade Veiga de Almeida – São Paulo (SP) – 06/12/03 – disciplina “Nutrição Aplicada à Atividade Física II” (10 horas)
- 3.1.2.68. **Pós em Musculação** – Universidade Veiga de Almeida – São Paulo (SP) – 22/11/03 – disciplina “Nutrição Aplicada à Atividade Física I” (10 horas)
- 3.1.2.69. **Pós em Musculação** – Universidade Veiga de Almeida – Belo Horizonte (MG) – 04/10/03 – disciplina “Nutrição Aplicada à Atividade Física II” (10 horas)
- 3.1.2.70. **Pós em Musculação** – Universidade Veiga de Almeida – Goiânia (GO) – 27/09/03 – disciplina “Nutrição Aplicada à Atividade Física II” (10 horas)
- 3.1.2.71. **Pós em Musculação** – Universidade Veiga de Almeida – Recife (PE) – 20/09/03 – disciplina “Nutrição Aplicada à Atividade Física II” (10 horas)
- 3.1.2.72. **Pós em Musculação** – Universidade Veiga de Almeida – Belo Horizonte (MG) – 06/09/03 – disciplina “Nutrição Aplicada à Atividade Física I” (10 horas)
- 3.1.2.73. **Pós em Treinamento Desportivo e Fisiologia do Exercício** – UniFOA Centro Universitário de Volta Redonda – Ipatinga (MG) – 16 e 17/08/03 – disciplina “Nutrição” (24 horas)
- 3.1.2.74. **Pós em Nutrição para o Fitness e o Alto Rendimento** – UniFOA Centro Universitário de Volta Redonda – Natal (RN) – 19 e 20/07/03 – disciplina “Nutrição para o Atleta e para o Fitness II” (24 horas)
- 3.1.2.75. **Pós em Nutrição para o Fitness e o Alto Rendimento** – UniFOA Centro Universitário de Volta Redonda – Brasília (DF) – 28 e 29/06/03 – disciplina “Nutrição para o Atleta e para o Fitness II” (24 horas)
- 3.1.2.76. **Pós em Atividade Física e suas Bases Nutricionais** – Universidade Veiga de Almeida – Goiânia (GO) (PE) – 26 e 27/04/03 – disciplina “Nutrição para o Atleta e para o Fitness II” (20 horas)
- 3.1.2.77. **Pós em Musculação e Personal Training** - FAMATH – Rio de Janeiro (RJ) – 13/04/03 – disciplina “Nutrição” (10 horas)
- 3.1.2.78. **Pós em Nutrição para Atividade Física e Esporte** – Escola Superior de Educação Física de Muzambinho – Muzambinho (MG) – 29 e 30/03/03 – disciplina “Nutrição do Atleta e Suplementos Nutricionais” (16 horas)
- 3.1.2.79. **Pós em Atividade Física e suas Bases Nutricionais** – Universidade Veiga de Almeida – Recife (PE) – 15 e 16/02/03 – disciplina “Nutrição para o Atleta e para o Fitness II” (20 horas)
- 3.1.2.80. **Pós em Atividade Física e suas Bases Nutricionais** – Universidade Veiga de Almeida – Recife (PE) – 25 e 26/01/03 – disciplina “Nutrição para o Atleta e para o Fitness I” (20 horas)
- 3.1.2.81. **Pós em Atividade Física e suas Bases Nutricionais** – Universidade Veiga de Almeida – Fortaleza (CE) – 07 e 08/12/02 – disciplina “Aprofundamento em Suplementos e Recursos Ergogênicos” (20 horas)
- 3.1.2.82. **Pós em Treinamento Desportivo e Fisiologia do Exercício** – UniFOA Centro Universitário de Volta Redonda – Ipatinga (MG) – 19 e 20/10/02 – disciplina “Nutrição” (24 horas)
- 3.1.2.83. **Pós em Nutrição e Atividade Física** – Universidade do Estado do Rio de Janeiro – 05/08/2002 a 09/10/02 – disciplina “Nutrição e Atividade Física” (60 horas)
- 3.1.2.84. **Pós em Nutrição para o Fitness e o Alto Rendimento** – UniFOA Centro Universitário de Volta Redonda – Brasília (DF) - 28 e 29/09/02 – disciplina “Nutrição Básica” - (24 horas)
- 3.1.2.85. **Pós em Hidroginástica e Natação** – Universidade Gama Filho – Rio de Janeiro (RJ) – 17/08/02 – disciplina “Recursos Ergogênicos” (4 horas)
- 3.1.2.86. **Pós em Musculação e Personal Training** - FAMATH – Rio de Janeiro (RJ) – 07/07/02 – disciplina “Nutrição” (10 horas)
- 3.1.2.87. **Pós em Bases Nutricionais para atividades Físicas** - UniFMU – São Paulo (SP) - 25/05/02 – disciplina “Principais Recursos Ergogênicos Nutricionais” (10 horas)
- 3.1.2.88. **Pós em Treinamento Desportivo** – Universidade Veiga de Almeida – Mossoró (RN) – 20 e 21/04/02 – disciplina “Nutrição Esportiva” (20 horas)



- 3.1.2.89. **Pós em Treinamento Desportivo** – Universidade Veiga de Almeida – Fortaleza (CE) – 06 e 07/04/02 – disciplina “Nutrição Esportiva” (20 horas)
- 3.1.2.90. **Pós em Atividade Física e suas Bases Nutricionais** – Universidade Veiga de Almeida – Goiânia (GO) – 16 e 17/02/02 – disciplina “Nutrição para o Atleta e para o Fitness II” (20 horas)
- 3.1.2.91. **Pós em Atividade Física e suas Bases Nutricionais** – Universidade Veiga de Almeida – Recife (PE) – 05 e 06/01/02 – disciplina “Nutrição para o Atleta e para o Fitness II” (20 horas)
- 3.1.2.92. **Pós em Hidroginástica e Natação** – Universidade Gama Filho – Rio de Janeiro (RJ) – 24/11/01 – disciplina “Nutrição” (10 horas)
- 3.1.2.93. **Pós em Treinamento Desportivo** – Universidade Veiga de Almeida – Brasília (DF) – 17 e 18/11/01 – disciplina “Nutrição Esportiva” (20 horas)
- 3.1.2.94. **Pós em Treinamento Desportivo** – Universidade Veiga de Almeida – Uberlândia (MG) – 20 e 21/10/01 – disciplina “Nutrição Esportiva” (20 horas)
- 3.1.2.95. **Pós em Atividade Física e suas Bases Nutricionais** – Universidade Veiga de Almeida – Belo Horizonte (MG) – 11 e 12/08/01 – disciplina “Nutrição para o Atleta e para o Fitness II” (20 horas)
- 3.1.2.96. **Pós em Treinamento Desportivo** – Universidade Veiga de Almeida – Cuiabá (MT) – 21 e 22/07/01 – disciplina “Nutrição Esportiva” (20 horas)
- 3.1.2.97. **Pós em Fisiologia e Metodologia da Atividade Física Personalizada e Pós em Atividade Física e suas Bases Nutricionais** – Universidade Veiga de Almeida - Belo Horizonte (MG) – 31/03 e 01/04/01 – disciplina “Nutrição Básica” (módulo comum) (20 horas)
- 3.1.2.98. **Pós em Atividade Física e suas Bases Nutricionais** – Universidade Veiga de Almeida – Recife (PE) – 10 e 11/03/01 – disciplina “Nutrição Básica” (20 horas)
- 3.1.2.99. **Pós em Fisiologia e Metodologia da Atividade Física Personalizada** – Universidade Veiga de Almeida – Uberlândia (MG) – 20 e 21/01/01 – disciplina “Nutrição Esportiva” (20 horas)

#### 4.3. Docente em Graduação

- 4.3.1. **Sociedade de Ensino Superior Estácio de Sá** – de 07 de fevereiro de 2000 a 01 de julho de 2010
- 4.3.1.1. **Nutrição** – disciplinas “Nutrição para Prática de Exercício Físico” e “Práticas de Nutrição em Atividades Físicas” – de 01 de fevereiro de 2001 a 01 de agosto de 2007; 01 de fevereiro de 2009 a 30 de janeiro de 2009
- 4.3.1.2. **Educação Física** – disciplina “Nutrição Aplicada ao Esporte e ao Exercício” - de 01 de fevereiro de 2000 a 30 de janeiro de 2006; 01 de agosto de 2006 a 30 de janeiro de 2007;
- 4.3.1.3. **Educação Física com ênfase no Fitness** - disciplina “Nutrição Aplicada à Saúde e à Performance” - de 01 agosto de 2002 a 30 de janeiro de 2006
- 4.3.1.4. **Enfermagem** - disciplina “Nutrição Aplicada à Enfermagem” - de 01 de agosto de 2003 a 30 de janeiro de 2004
- 4.3.1.5. **Fisioterapia** - disciplina “Nutrição Aplicada à Saúde e à Performance”- de 01 de fevereiro de 2000 a 30 de janeiro de 2002.
- 4.3.2. **Instrutora da Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx)** - Curso de Especialização de Oficiais - Instrutor de Educação Física e Medicina Desportiva - disciplina “Nutrição Desportiva” - desde 01 maio de 2006 a 20 de novembro de 2008.

#### 4.4. Cursos ministrados

- 4.4.1. **“Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte Aplicadas ao Emagrecimento”** – Organização: Equilíbrio Cursos (Rua Gavião Peixoto, 70, Sala de Treinamento, 3o andar, Icarai Corporate) - Niterói – RJ – 05/05/18 (04 horas)
- 4.4.2. **“Recursos Ergogênicos Nutricionais”** – Organização: NutMed (Rua da Quitanda, 187, 3º andar, Centro) - Rio de Janeiro – RJ – 28/03/18 (08 horas)
- 4.4.3. **“Introdução à Nutrição Esportiva”** – Organização: NutMed (Rua da Quitanda, 187, 3º andar, Centro) - Rio de Janeiro – RJ – 31/01/18 (08 horas)
- 4.4.4. **“Teoria e Prática para Avaliação da Composição Corporal”** – Organização: Leticia Azen Nutrição Esportiva. Centro de Eventos do Cond. O2 Corporate & Offices (Av. Paisagista José Silva Azevedo Neto, nº 200, subsolo, bloco IX) - Rio de Janeiro – RJ – 09/12/18 (08 horas)
- 4.4.5. **“Cálculo de dietas na Nutrição Esportiva”** – Organização: NutMed (Rua da Quitanda, 187, 3º andar, Centro) - Rio de Janeiro – RJ – 30/09/17 (09 horas)
- 4.4.6. **“Aplicando as Bases da Nutrição Esportiva na prática”** – Organização: NutMed (Rua da Quitanda, 187, 3º andar, Centro) - Rio de Janeiro – RJ – 27/05/17 (08 horas)

- 4.4.7. **"Cálculo de dietas aplicado ao desportista e atletas"** – Organização: NutMed (Rua da Quitanda, 187, 3º andar, Centro) - Rio de Janeiro – RJ – 10/12/16 (09 horas)
- 4.4.8. **"Introdução à Nutrição Esportiva"** – Organização: NutMed (Rua da Quitanda, 187, 3º andar, Centro) - Rio de Janeiro – RJ – 03/09/16 (08 horas)
- 4.4.9. **"Cálculo de dietas aplicado ao desportista e atletas"** – Organização: NutMed (Rua da Quitanda, 187, 3º andar, Centro) - Rio de Janeiro – RJ – 02/07/16 (09 horas)
- 4.4.10. **"Cálculo de dietas aplicado ao desportista e atletas"** – Organização: NutMed (Rua da Quitanda, 187, 3º andar, Centro) - Rio de Janeiro – RJ – 30/04/16 (09 horas)
- 4.4.11. **"Nutrição Esportiva com ênfase em hipertrofia muscular: estratégias para o pré, durante e pós-treino"** – Organização: FarmaNutri Cursos & Consultoria. Universidade Estácio de Sá (Campus Ilha do Governador) - Rio de Janeiro – RJ – 02/04/16 (08 horas)
- 4.4.12. **"Cálculo de dietas aplicado ao desportista e atletas"** – Organização: NutMed (Rua da Quitanda, 187, 3º andar, Centro) - Rio de Janeiro – RJ – 30/01/16 (09 horas)
- 4.4.13. **"Cálculo de dietas aplicado ao desportista e atletas"** – Organização: NutMed (Rua da Quitanda, 187, 3º andar, Centro) - Rio de Janeiro – RJ – 12/12/15 (08 horas)
- 4.4.14. **"Introdução à Nutrição e Suplementação Esportiva"** – Organização: Leticia Azen Nutrição Esportiva. Centro de Convenções Sulamerica (Av. Paulo de Frontim, nº 1, Cidade Nova) - Rio de Janeiro – RJ – 07/11/14 (08 horas)
- 4.4.15. **"Nutrição aplicada à redução do percentual de gordura"** Organização: Funcionali – Auditório da Aberj (Associação e Sindicato dos Bancos do Estado do Rio de Janeiro - Av. Rio Branco, 81 / 19º andar - Centro) – Rio de Janeiro – RJ – 22/06/13 (08 horas)
- 4.4.16. **"Estratégias nutricionais para hipertrofia muscular"** Organização: Funcionali – Auditório da Aberj (Associação e Sindicato dos Bancos do Estado do Rio de Janeiro - Av. Rio Branco, 81 / 19º andar – Centro) – Rio de Janeiro – RJ – 06/04/13 (08 horas)
- 4.4.17. **"Estratégias pré, durante e pós exercício: alimentar ou suplementar?"** Organização: Funcionali – Auditório do Real Medical Center (Real Grandeza, 108 – Botafogo) – Rio de Janeiro – RJ – 27/10/12 (08 horas)
- 4.4.18. **"Recursos nutricionais para redução do percentual de gordura e aumento da massa magra: das condutas nutricionais à suplementação esportiva"** Organização: NutClinic – Auditório do CREB (Centro de Reumatologia e Ortopedia) – Botafogo – Rio de Janeiro – RJ – 19/11/11 (08 horas)
- 4.4.19. **"Atualização em Suplementação Nutricional para hipertrofia e redução do percentual de gordura"** – Organização: Natural Nutri – Auditório do Shopping Midtown – Barra da Tijuca – Rio de Janeiro – RJ – 29/10/11 (08 horas)
- 4.4.20. **"Ganho de massa magra e redução do percentual de gordura no desportista"** – Organização: Natural Nutri – Auditório do Shopping Midtown – Barra da Tijuca – Rio de Janeiro – RJ – 29/01/11 (08 horas)
- 4.4.14. **"Atualização em Nutrição Esportiva – Recursos Convencionais na Nutrição Esportiva – Recomendações Energéticas e Hídricas; Proteína e a Prática Esportiva: quando e como utilizá-la"** – Organização: Ponto de Equilíbrio – Auditório da Faculdade de São Bento - Centro – Rio de Janeiro – RJ – 26/06/10 (07 horas)
- 4.4.21. **"Atualização em Nutrição e Suplementação Esportiva"** – Organização: NutClinic – Auditório do CREB (Centro de Reumatologia e Ortopedia) – Botafogo – Rio de Janeiro – RJ – 17/10/09, 24/10/09 e 28/11/09 (24 horas)
- 4.4.22. **"Nutrição Esportiva: ganho de massa & perda de gordura"** – Organização: Natural Nutri – Auditório do Shopping Midtown – Barra da Tijuca – Rio de Janeiro – RJ – 27/06/09 (05 horas)
- 4.4.23. **"Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte"** – Meeting 12 Esporte & Saúde – Universidade Unisul (Campus Pedra Branca) – Palhoça – SC – 18/10/08 (08 horas)
- 4.4.24. **"Suplementação Esportiva para Hipertrofia e Redução do Percentual de Gordura"** - Organização: NutClinic – Colégio Princesa Isabel – Rio de Janeiro – RJ – 06/09/08 (08 horas)
- 4.4.25. **"Utilização de macronutrientes na prática esportiva"** - Organização: NutClinic – Colégio Princesa Isabel – Rio de Janeiro – RJ – 16/08/08 e 23/08/08 (16 horas)
- 4.4.26. **"Atualização em Nutrição Esportiva e Suplementação"** – Organização: AvaNutri - Hospital Miguel Couto – Rio de Janeiro – RJ – 20/10/07, 27/10/07 e 03/11/07 (32 horas)
- 4.4.27. **"Estratégias Nutricionais para Hipertrofia e Redução do Percentual de Gordura"** – 10º Encontro de Atividade Física, Fisioterapia e Nutrição no Estado do Rio de Janeiro (EAFFERJ) – Cabo Frio - RJ – 27 e 29/05/05 (10,5 horas)

- 4.4.28. **"Técnicas Nutricionais e Farmacológicas para Hipertrofia e Redução do Percentual de Gordura"** – Universidade Estácio de Sá – Campus Menezes Cortes – 18 e 19/09/04 (16 horas, das quais 8 horas ministradas pelo Dr. Oswino Penna)
- 4.4.29. **"Nutrição e Estética"** - Congresso Brasileiro de Esportes Fitness e Ciências da Saúde (CEFISCS) – Varginha – MG – 11 a 12/06/04 (6 horas)
- 4.4.30. **"Recursos Ergogênicos Nutricionais"** – Congresso Brasileiro de Esportes Fitness e Ciências da Saúde (CEFISCS) – Varginha – MG – 11 a 13/06/04 (12 horas)
- 4.4.31. **"Recursos Ergogênicos Nutricionais"** – 34º ENAF – Nutrição – Poços de Caldas – MG – 1 a 4/05/03 (9 horas)
- 4.4.32. **"Recursos Ergogênicos Nutricionais Aplicados ao Esporte"** – Fórum Brasileiro de Educação Física e Ciências do Esporte e V Simpósio Mineiro de Ciências do Esporte – Viçosa – MG – 5 a 7/09/02 (9 horas)
- 4.4.33. **"Nutrição e Suplementação para Hipertrofia e Redução do Percentual de Gordura"** – Curso de Atualização em Nutrição e Educação Física – UniCarioca – RJ – 10/08/02 (8 horas, sendo 2 horas ministradas pela Nutricionista Flávia Klarner)
- 4.4.34. **"Nutrição na Recuperação e na Performance"** – I Fisiofitness – Jornada de Educação Física e Fisioterapia no Estado do Rio de Janeiro – Resende – RJ - 7,8 e 9/09/01 (10 horas)
- 4.4.35. **"Orientação Nutricional em Eventos Competitivos"** – II Encontro de Profissionais de Educação Física – Clube Monte Líbano - RJ – 11, 12 e 13/07/01 (9 horas)
- 4.4.36. **"Creatina: saiba o que é e como utilizar"** – site: [www.diztudo.com.br](http://www.diztudo.com.br)

#### 4.5. Palestras proferidas

- 4.5.1. **"Carboidrato e sua importância no exercício físico"?** – Módulo: "Macronutrientes" - Organização: Liga Acadêmica de Medicina do Esporte e Exercício (LAMEEx) – auditório da Perinatal – Hospital Pedro Hernesto - UERJ - Rio de Janeiro – RJ – 02/05/18 (2h)
- 4.5.2. **"Jejum Intermitente: longevidade e benefício no emagrecimento. Mito ou verdade?"** como parte da mesa redonda intitulada "Jejum Intermitente: longevidade e benefício no emagrecimento. Mito ou verdade?" – PNC&E Farmácia e Nutrição, Congresso e Exposição 2018 – Workshop: Nutrição em Foco - auditório do Centro de Convenções Sulamerica (Av. Paulo de Frontim, nº 1, Cidade Nova) - Rio de Janeiro – RJ - 17/03/18 (25min)
- 4.5.3. **"Jejum Intermitente no Esporte: sim ou não?"** como parte da mesa redonda intitulada "Estratégias nutricionais para o desempenho do atleta" – 26º Congresso Pan-Americano de Medicina do Esporte e 29º Congresso Brasileiro de Medicina do Esporte – auditório do Hotel Windsor – Barra da Tijuca – Rio de Janeiro – RJ – 15/09/17 (15min)
- 4.5.4. **"O papel da alimentação no emagrecimento: novas estratégias"** – Simpósio de Educação – auditório do Centro de Educação Física Almirante Adalberto Nunes (Cefan) – Av. Brasil 10.590 – Penha – Rio de Janeiro – RJ – 13/09/17 (40min)
- 4.5.5. **"Suplementação proteica no esporte: o que há de novo?"** – 1º Congresso de Nutrição Clínica, Gastronomia e Empreendedorismo da NutriNew – NutriNew – auditório do Hotel Windsor – Barra da Tijuca – Rio de Janeiro – RJ – 11/08/17 (45min)
- 4.5.6. **"Jejum intermitente"** – Curso de Instrutor e Monitor de Educação Física – auditório da EsEFEx – Av. João Luis Alves, s/n, Fortaleza de São João, Urca, Rio de Janeiro (RJ) - 26/04/17 (90min)
- 4.5.7. **"Nutrição pré, duante e pós treinos de endurance"** – Arnold Conference 2017 – BF Eventos – Transamerica Expo Center – São Paulo - SP – 23/04/17 (1h10)
- 4.5.8. **"O impacto do jejum intermitente no esporte"** – 2nd Annual ISSN (International Society of Sports Nutrition) Brasil Meeting – BF Eventos – ParlaMundi da LBV – Brasília – DF – 20/11/16 (1h)
- 4.5.9. **"O impacto do jejum intermitente sobre a saúde e a composição corporal"** – XVII Simpósio Internacional de Atividades Físicas do Rio de Janeiro – IPCFEx – auditório da EsEFEx – Foz de São João - RJ - 28/10/16 (45min)
- 4.5.10. **"Creatina e BCAA"** como parte do talk show intitulado "Segurança cardiovascular dos suplementos utilizados" – XVI Jornada Socerj de Nutrição em Cardiologia – auditório do Centro de Convenções Sulamerica (Av. Paulo de Frontim, nº 1, Cidade Nova) - Rio de Janeiro – RJ – 13/04/16 (20min)
- 4.5.11. **"Suplementação para Hipertrofia muscular: quais os caminhos apontados pela ciência?"** – III Encontro de Nutrição Esportiva e Estética – Instituto Ana Paula Pujol – Hotel Mercure – Balneário Camburiú - SC – 28/11/15 (1h)

- 4.5.12. **"Bases científicas sobre o uso do leite como bebida esportiva"** – 1st Annual ISSN (International Society of Sports Nutrition) Brasil Meeting – BF Eventos – Royal Tulip Hotel – Brasília – DF – 22/11/15 (1h10min)
- 4.5.13. **"A Nutrição Esportiva muito além do "frango com batata doce""** – VII Encontro de Nutrição Clínica Funcional e Medicina do Rio de Janeiro & V Simpósio de Nutrição Esportiva – Funcionali – Centro Empresarial Firjan - Rio de Janeiro – RJ – 15/10/15 (30min)
- 4.5.14. **"Hidratação: por que, quando, quanto e com que se hidratar?"** – Arnold Conference 2014 – Módulo "Nutrição Esportiva" – BF Eventos - auditório do Hotel Windsor – Barra da Tijuca - Rio de Janeiro – RJ – 27/04/14 (2h)
- 4.5.15. **"Suplementação e Hipertrofia Muscular: o que realmente funciona?"** – Expo Health 2013: Congresso Brasileiro de Nutrição Esportiva – LBL Eventos - Rio Centro (pavilhão V) - Rio de Janeiro – RJ – 11/10/13 (1h)
- 4.5.16. **"Estratégias de Suplementação para Hipertrofia Muscular"** – Simpósio de Nutrição Aplicada ao Esporte – Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) – Instituto de Nutrição (12º andar / BIE / auditório 12030) – RJ – 01/10/13 (1h)
- 4.5.17. **"O que consumir antes, durante e após as provas de longa distância?"** – III Simpósio de Nutrição Esportiva – Funcionali - Centro de Convenções do CBC - Rio de Janeiro – RJ – 23/08/13 (1h)
- 4.5.18. **"Nutrição esportiva: para saúde e desempenho"** – XII Fitness Brasil Bahia – Centro de Convenções da Bahia - Salvador – BA – 12/10/12 (45min)
- 4.5.19. **"Nutrição aplicada à hipertrofia muscular"** – Café da Manhã na Varanda – Dr. Claudio Domênico – Clínica São Vicente da Gávea - Rio de Janeiro – RJ – 04/10/12 (30min)
- 4.5.20. **"Estratégias para redução da gordura corporal sem perda de rendimento"** como parte da mesa redonda intitulada "Suplementação Nutricional" – XXII Congresso Brasileiro de Nutrição / III Congresso Ibero-americano de Nutrição / II Simpósio Latino-americano de Nutrição Esportiva / I Simpósio Ibero-americano de Nutrição em produção de refeições / I Simpósio Ibero-americano de Nutrição Clínica baseada em evidências – Centro de Convenções de Pernambuco – Recife - PE - 29/09/12 (40min)
- 4.5.21. **"Nutrição aplicada à hipertrofia muscular"** – II Simpósio de Nutrição Esportiva – Funcionali - Centro de Convenções do CBC - Rio de Janeiro – RJ – 18/08/12 (1h)
- 4.5.22. **"Nutrição aplicada à redução do percentual de gordura"** – I Simpósio de Nutrição Esportiva – Funcionali - Centro de Convenções do CBC - Rio de Janeiro – RJ – 27/08/11 (1h)
- 4.5.23. **"Cuidados Nutricionais para maximizar o ganho de força"** – XIV Simpósio Internacional de Atividades Físicas do Rio de Janeiro – IPCFEx - Escola Naval – Rio de Janeiro – RJ - 06/11/10 (30min)
- 4.5.24. **"Como se hidratar corretamente durante a atividade física"** – XII Jornada de Nutrição Parenteral e Enteral da SBNPE – Centro de Convenções Sul-America – Rio de Janeiro - RJ – 05/11/10 (50min)
- 4.5.25. **"Recursos Ergogênicos Nutricionais na Atividade Física"** – IV Jornada Acadêmica de Nutrição e I Simpósio de Nutrição e Atividade Física da UniBrasil – Auditório da UniBrasil – Curitiba - PR – 28/08/10 (05 horas)
- 4.5.26. **"Estratégias Nutricionais para Hipertrofia Muscular"** como parte da mesa redonda intitulada "Hipertrofia Muscular" – Congresso Brasileiro de Nutrição e Atividade Física – Goiânia - GO – 27/08/10 (30min)
- 4.5.27. **"Qual a proteína mais eficiente para hipertrofia?"** como parte da mesa redonda intitulada "Nutrição e Treinamento de Força" – Sport Nutrition Convention - Pier Mauá – Rio de Janeiro - RJ – 16/07/10 (20min)
- 4.5.28. **"Eficiência dos aminoácidos e das proteínas na atividade física"** como parte da mesa redonda intitulada "Suplementação Nutricional" – XXI Congresso Brasileiro de Nutrição / I Congresso Ibero-americano de Nutrição / I Simpósio Latino-americano de Nutrição Esportiva – Centreventos Cau Hansen – Joinville - SC – RJ - 27/05/10 (20min)
- 4.5.29. **"Estratégias de Nutrição no Esporte"** – como parte da mesa redonda intitulada "Suplementos e hipertrofia muscular" – Simpósio Asbran 60 anos: Conjugando Saberes e Competências do Nutricionista – Centro Universitário São Camilo – Campus Ipiranga – São Paulo - SP - 24/11/09 (30min)
- 4.5.30. **"Nutrição e Suplementação aplicada à Hipertrofia: novas estratégias"** – como parte da mesa redonda intitulada "Hipertrofia: novas estratégias" – Fisiofitness – Universidade Estácio de Sá – Campus Petrópolis II – Petrópolis – RJ - 14/11/09 (1,5h)
- 4.5.31. **"Importância da Ingestão Combinada de Carboidratos e Proteínas na Recuperação Pós-exercício"** – I Simpósio do Curso de Nutrição – Universidade Estácio de Sá – Auditório do Campus R9-Taquara – RJ – 08/09/09 (1h)

- 4.5.32. **"Importância da Hidratação para praticantes de atividade física"** – Academia Velox – Rio de Janeiro – RJ – 20/06/09 (50 min)
- 4.5.33. **"Importância da Hidratação para praticantes de atividade física"** – Academia Body Planet – Rio de Janeiro – RJ – 16/06/09 (50 min)
- 4.5.34. **"Importância da Hidratação para praticantes de atividade física"** – Academia Estação do Corpo – Rio de Janeiro – RJ – 16/06/09 (50 min)
- 4.5.35. **"Suplementação Nutricional Aplicada à Prática Esportiva"** – I Semana de Nutrição – Universidade Federal do Rio de Janeiro – 30/03/09 (4h).
- 4.5.36. **"Estratégias de Nutrição na Hipertrofia Muscular"** – X Encontro de Nutrição Clínica do HCE – Hospital Central do Exército – Rio de Janeiro – RJ – 27/11/08 (40 min)
- 4.5.37. **"Creatina, HMB e Arginina"** – como parte da mesa redonda intitulada "Recursos Ergogênicos Nutricionais" – Confederação Brasileira de Judô – Aeroporto Tom Jobim – Rio de Janeiro – RJ - 26/11/08 (15min)
- 4.5.38. **"Importância da Hidratação para praticantes de atividade física"** – III WorkShop Body Systems – Academia Ah! Body Tech – Norte Shopping – Rio de Janeiro – RJ – 21/09/08 (50 min)
- 4.5.39. **"Recomendações Dietéticas no Exercício Físico. Uma visão prática"** - disciplina "Seminários Josué de Castro" – professor responsável: Profª Drª Cristiana Pedrosa - Mestrado e Doutorado em Ciências Nutricionais - Instituto de Nutrição Josué de Castro - Universidade Federal do Rio de Janeiro – Rio de Janeiro (RJ) - 08/09/08 (2 horas).
- 4.5.40. **"Recomendações dietéticas no exercício físico. Uma visão prática"** como parte da mesa redonda intitulada "Nutrição no exercício físico" – XX Congresso Brasileiro de Nutrição – Centro de Convenções Sul-America – Rio de Janeiro – RJ - 27/05/08 (20min)
- 4.5.41. **"Hipertrofia muscular: alimentar ou suplementar?"** - XI Simpósio Internacional de Atividades Físicas do Rio de Janeiro – IPCFEx - Escola Naval – Rio de Janeiro – RJ - 11/11/07 (30min)
- 4.5.42. **"Nutrição aplicada ao esporte"** como parte de uma mesa redonda com o mesmo título – Congresso Pan-Americano de Treinamento Esportivo – CENESP – Escola Naval – Rio de Janeiro – RJ - 22/06/07 (45 min)
- 4.5.43. **"Nutrição aplicada ao Triathlon"** – Curso Técnico Nível I de Triathlon – Rio de Janeiro – RJ – 19/04/07 (2h)
- 4.5.44. **"Nutrição aplicada ao Triathlon"** – Curso Técnico Nível II de Triathlon – Vila Velha - ES – 08/03/07 (4h)
- 4.5.45. **"Nutrição para hipertrofia"** – V Congresso Brasileiro de Musculação – Belo Horizonte – MG – 17/06/06 (2h)
- 4.5.46. **"Nutrição aplicada ao Triathlon"** – Curso Técnico Nível I de Triathlon – Rio de Janeiro – RJ – 01/05/06 (2h)
- 4.5.47. **"CLA: mitos e verdades"** – I Simpósio de Nutrição e Atividade Física do Rio de Janeiro – Proteína Consultoria Nutricional – Rio de Janeiro – RJ – 22/04/06 (1h)
- 4.5.48. **"Suplementos para ganho e perda de peso"** - V Congresso Internacional de Nutrição Esportiva – RG Nutri – São Paulo – SP – 03/12/05 (1h)
- 4.5.49. **"Suplementação de HMB e CLA para atividade física: novas evidências científicas"** – 9º Simpósio Internacional de Atividades Físicas do Rio de Janeiro – IPCFEx - Escola Naval – 05/11/05 (1h)
- 4.5.50. **"Suplementação Esportiva"** – Curso de Instrutores e de Mestres D'Armas - Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx) – 10/05/05 (4h)
- 4.5.51. **"Recursos Ergogênicos"** – Hospital Barra D'or – 25/10/04 (40 minutos)
- 4.5.52. **"Hidratação"** – Hospital Barra D'or – 25/10/04 (40 minutos)
- 4.5.53. **"Alimentação, Nutrição e Atividade Física: mitos e realidades"** – Semana da Nutrição - Universidade Estácio de Sá (Campus Taquara-R9) – Rio de Janeiro – RJ – 25/08/04 (1 hora e 30 minutos)
- 4.5.54. **"Nutrição e Atividade Física"** – Semana da Atividade Física - Universidade Estácio de Sá (Campus Taquara-R9) – Rio de Janeiro – RJ – 14/05/04 (1 hora)
- 4.5.55. **"Necessidade de Proteína e Aminoácidos em Atletas – Exercício de Longa Duração e Força: Peculiaridade da Dieta"** – IV Congresso Internacional de Nutrição Esportiva – Rio de Janeiro – RJ – 24/11/03 (45 minutos)
- 4.5.56. **"Suplementação e Hipertrofia"** – I Semana Científica do Curso de Educação Física da Universidade Estácio de Sá - Campus Rebouças – Rio de Janeiro – RJ – 11/06/03 (1 hora)
- 4.5.57. **"Nutrição Aplicada à Atividade Física"** – I Semama Científica do Curso de Educação Física da Universidade Estácio de Sá - Campus Akxe – Rio de Janeiro – RJ – 19/05/03 (1 hora)

- 4.5.58. **"Nutricionista no atendimento ao atleta"** – Aula Inaugural do curso de Nutrição da Universidade Estácio de Sá – Rio de Janeiro – RJ – 17/02/03 (1 hora)
- 4.5.59. **"Estimativas do Gasto Energético"** como parte da mesa redonda intitulada "Alterações Fisiológicas do Treinamento Aeróbio e Anaeróbio" - I Fórum de Nutrição em Atividade Físicas - Universidade Estácio de Sá (Campus Rebouças) – Rio de Janeiro – RJ – 10/11/02 (20 minutos)
- 4.5.60. **"Recursos Ergogênicos para redução do percentual de gordura"** – II Fórum de Nutrição em Atividade Física – Universidade Estácio de Sá (Campus Rebouças) – Rio de Janeiro – RJ – 26/10/02 (1 hora)
- 4.5.61. **"Diets para redução do percentual de gordura"** – III Fórum de Nutrição em Atividade Física - Universidade Estácio de Sá (Campus Rebouças) – Rio de Janeiro – RJ – 18/10/02 (1 hora)
- 4.5.62. **"Recursos Ergogênicos – mitos e verdades"** como parte da mesa redonda intitulada "Recursos Ergogênicos – mitos e verdades" – Fórum Brasileiro de Educação Física e Ciências do Esporte e V Simpósio Mineiro de Ciências do Esporte – Viçosa – MG – 06/09/02 (20 minutos)
- 4.5.63. **"Nutrição Esportiva: o que há de novo realmente?"** como parte da mesa redonda intitulada "Nutricionista: uma profissão de valor" – Evento em Comemoração pelo dia do Nutricionista, promovido pela Nutri Ente – Centro de Estudos Hélio Gomes da Rocha – Rio de Janeiro – RJ – 23/08/02 (20 minutos)
- 4.5.64. **"Nutrição e Recursos Ergogênicos"** - disciplina "Fitness e Wellness" – Mestrado em Ciência da Motricidade Humana – Universidade Castelo Branco – Rio de Janeiro (RJ) - 15/07/02 (4 horas)
- 4.5.65. **"Suplementos Nutricionais para Hipertrofia Muscular"** – Seminário de Atividade Física e Nutrição esportiva – Associação de Nutricionistas do Estado do Rio de Janeiro (ANERJ) – Rio de Janeiro – RJ – 11/05/02 (1 hora)
- 4.5.66. **"Experiências no Esporte"** - 4º período de Nutrição – disciplina "Nutrição e Dietética" – Universidade Estadual do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) – Rio de Janeiro – RJ - 07/12/01 (2 horas e meia)
- 4.5.67. **"Creatina: mitos e fatos"** – I Fórum de Nutrição em Atividade Física – Universidade Estácio de Sá (Campus Rebouças) – Rio de Janeiro – RJ – 10/11/01 (1 hora)
- 4.5.68. **"Suplementação de Creatina no Treinamento Desportivo"** – Curso de Instrutores e de Mestres D'Armas - Escola de Educação Física do Exército (RJ) – 08/10/01 (2 horas)
- 4.5.69. **"Recursos Ergogênicos"** – II Encontro de Profissionais de Educação Física – Clube Monte Líbano – Rio de Janeiro - RJ – 14/07/01 (3 horas)
- 4.5.70. **"Experiências no Esporte"** - 4º período de Nutrição – disciplina "Nutrição e Dietética" – Universidade Estadual do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) – Rio de Janeiro – RJ - 29/06/01 (2 horas e meia)
- 4.5.71. **"Drogas no Esporte"** – Semana de Prevenção ao Uso de Drogas e Dependência Química – Palácio Tiradentes – Rio de Janeiro - RJ – 25/06/01 (30 minutos)
- 4.5.72. **"Nutrição e Desempenho"** – Hidro Workout: Qualidade de vida – 30º ENAF – Poços de Caldas - MG – 30/04/01 (30 minutos)
- 4.5.66. **"Obesidade" – Hidroginástica: Prescrição para qualidade de vida"** – 30º ENAF – Poços de Caldas – MG - 29/04/01 (1 hora)
- 4.5.73. **"Nutrição do Atleta e Recursos Ergogênicos"** - disciplina "Treinamento Desportivo" – Mestrado em Ciência da Motricidade Humana – Universidade Castelo Branco – Rio de Janeiro (RJ) - 17/04/01 (4 horas)
- 4.5.74. **"Hábitos Alimentares"** – I Ação Estácio Comunidade – Universidade Estácio de Sá (Campus Nova Friburgo) – Nova Friburgo - RJ - 15/11/00 (1 hora)
- 4.5.75. **"Nutrição antes, durante e após o exercício/Requerimentos Especiais de Proteína/Alimentos para Praticantes de Atividade Física"** – 2ª Clínica ATP de Nutrição Esportiva e Atividade Física - ATP Eventos & Marketing Esportivo - Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ) – Rio de Janeiro – RJ - 02/09/00 (3 horas)
- 4.5.76. **"Atuação do Profissional Nutricionista na Área Esportiva"** - 4º período de Nutrição – disciplina "Nutrição e Dietética" - Universidade Estadual do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) – Rio de Janeiro – RJ - 11/08/00 (4 horas)
- 4.5.77. **"Nutrição e Musculação para Hipertrofia"** – Encontro de Atividade Física e Qualidade de Vida – Gioânia (GO) – 25/03/00 (5 horas)
- 4.5.78. **"Substâncias Ergogênicas"** - 4º período do Curso de Nutrição - disciplina "Nutrição e Dietética" - Universidade Estadual do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) – Rio de Janeiro – RJ - 19/11/99 (4 horas)
- 4.5.79. **"Nutrição em Atividade Física"** - II Ciclo de Conferências do Curso de Nutrição - Universidade Estácio de Sá (Campos Rebouças) – Rio de Janeiro - RJ - 16/11/99 (2 horas)

#### **4.6. Orientação de Monografias e Trabalhos de Conclusão de Curso**

4.6.1. MARTINS, Marcella Maluf Namur, **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. *Influência do Tribulus Terrestris no desempenho esportivo*. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Clínica, Ortomolecular, Biofuncional e Fitoterapia pela NutMed/Universidade Redentor, 2017. 8p.

4.6.2. FERREIRA, Raquel Viuge Iff de Matos, **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. *Análise crítica da suplementação com Tribulus Terrestris sobre a performance*. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Clínica, Ortomolecular, Biofuncional e Fitoterapia pela NutMed/Universidade Redentor, 2017. 8p.

4.6.3. PINHEIRO, Carla Maione, **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. *Efetividade da suplementação com Tribulus Terrestris no esporte*. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Clínica, Ortomolecular, Biofuncional e Fitoterapia pela NutMed/Universidade Redentor, 2017. 8p.

4.6.4. SOUTO, Mariana Peixoto, **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. *Estudo dos benefícios do Tribulus Terrestris para atletas*. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Clínica, Ortomolecular, Biofuncional e Fitoterapia pela NutMed/Universidade Redentor, 2017. 8p.

4.6.5. FEITAL, Elisa Mello, **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. *Consumo alimentar de adolescentes atletas*. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Ciência da Performance Humana pela UFRJ, 2013. 25p.

4.6.6. RIBEIRO, Idalina Maia, **ALVES, Letícia Azen**. *Avaliação do estado nutricional de bailarinas da dança do ventre*. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Esportiva da Universidade Estácio de Sá, 2008. 18p.

4.6.7. VILHENA, Rodrigo, SILVA, Dulcemar, **ALVES, Letícia Azen**. *Caracterização das práticas de hidratação em jogadores de futebol do Botafogo de Futebol e Regatas*. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Esportiva da Universidade Estácio de Sá, 2007. 30p.

4.6.8. JORDÃO, Hellen Müller, **ALVES, Letícia Azen**. *Perfil nutricional e antropométrico de atletas adolescentes de basquete feminino do clube Botafogo de Futebol e Regatas da cidade do Rio de Janeiro*. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Esportiva da Universidade Estácio de Sá, 2007. 23p.

4.6.9. BOMFIM, Marcela Câmara do, LOPES, Ivelise Ribeiro, ORDACGI, Carla Christina, **ALVES, Letícia Azen**. *Comparação entre a composição corporal, o consumo alimentar e a imagem corporal de bailarinas adolescentes contemporâneas de baixa renda e bailarinas adolescentes clássicas de classe média*. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Esportiva da Universidade Estácio de Sá, 2007. 30p.

4.6.10. LEMOS, Aline Vieira, SILVA, Ana Carolina Nunes, **ALVES, Letícia Azen**. *Produção de radicais livres durante a atividade física e papel protetor dos antioxidantes*. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Esportiva da Universidade Estácio de Sá, 2007. 38p.

4.6.11. BALLOD, Mirna de Abreu, FERREIRA, Marcela Campos, **ALVES, Letícia Azen**. *Perfil de utilização de suplementos alimentares em uma academia de ginástica em Volta Redonda*. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Esportiva da Universidade Estácio de Sá, 2007. 44p.

4.6.12. SOUZA, Carla Szekhelyi de, MURAD, Maria Helena Vianna, **ALVES, Letícia Azen**. *Aceitação de um produto hidroeletrólítico caseiro de baixo custo por atletas de Waterpolo*. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Esportiva da Universidade Estácio de Sá, 2007. 14p.

4.6.13. SILVA, Anderson de Souza de Alencar & **ALVES, Letícia Azen**. *O efeito da utilização de hipercalórico sobre a composição corporal de indivíduos praticantes de treinamento contra resistência*. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Graduação em Educação Física na Universidade Estácio de Sá, 2004. 61p.

4.6.14. LESER, Suzane Moreira & **ALVES, Letícia Azen**. *A aplicação dos lipídios na Nutrição Esportiva*. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição e Atividade Física da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, 2003. 55p.

4.6.15. MURRAY, Bruno & **ALVES, Letícia Azen**. *Hidratação para exercício aeróbio em academias: Água x Bebida Esportiva*. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Graduação em Educação Física com Ênfase em Fitness na Universidade Estácio de Sá, 2003. 20p.

4.6.16. SILVA, Teresa Cristina Fernandes & **ALVES, Letícia Azen**. *Consumo de Creatina por praticantes de musculação*. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Graduação em Educação Física com Ênfase em Fitness na Universidade Estácio de Sá, 2003. 27p.

#### **4.7. Participação em Banca de Qualificação (como membro externo)**

4.7.1. SERPA, Tane Kanope Ferreira, **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. *Predição da massa corporal magra em adultos brasileiros da área muscular do braço*. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a qualificação do Programa de Pós-graduação Stricto-Sensu em Educação Física da Escola de Educação Física e Desportos da UFRJ, 19/01/2015.

#### **4.8. Participação em Banca de Defesa (como membro externo)**

4.8.1. SERPA, Tane Kanope Ferreira, **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. *Modelo para predição da massa corporal magra em jovens adultos brasileiros*. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a conclusão do Programa de Pós-graduação Stricto-Sensu em Educação Física da Escola de Educação Física e Desportos da UFRJ, 23/02/2015, 42p.

### **5 – EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL EM PESQUISA (DIRETA OU INDIRETAMENTE)**

5.1. **Revisora da Revista de Educação Física** – desde 01 de maio de 2006 a 31 de Julho de 2011.

5.2. 2º Ten Temporário Nutricionista do **Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército (IPCFEx)** – Av. João Luiz Alves, s/nº - Forte São João – Urca – de 28 de fevereiro de 2006 a 28 de março de 2009

5.3. Membro da equipe de avaliadores/pesquisadores do **Centro Nacional de Excelência Esportiva (CENESP)/ EsEFEx-IPCFEx** da Secretaria Nacional de Esportes de Alto Rendimento (SNEAR) do Ministério do Esporte – de 01 de janeiro de 2007 a 28 de março de 2009

5.1. **Revisora da Revista de Nutrição** – desde abril de 2018.

### **6 – EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL PRÁTICA**

6.1. **Nutricionista da Confederação Brasileira de Pentatlo Moderno** – de 02 de setembro de 2013 a 30 de junho de 2015; de 01/04/16 até 31/03/17.

6.2. **Atuação autônoma em consultório particular** (pertencente à Nutricionista Virgínia Barroso do Nascimento) - Av. Ataulfo de Paiva 517 / 402 – Leblon – Rio de Janeiro (RJ) - CEP: 22440-032 - Tel: 2294-2126 – desde 01 de agosto de 2004.

6.3. Nutricionista da empresa **Advanced Nutrition Ind e Com de Alimentos e Cosméticos Ltda** (fabricante de várias marcas como, por exemplo, Exceed®, Fibrocrac®, Gelamin®, NutriSport®) – Rua Marquês de Pinedo, nº 71 – Laranjeiras – Rio de Janeiro (RJ) – CEP: 22231-100 – Tel: 3237-6123 - de 01 de julho de 1998 a 30 de dezembro de 1999.

### **7 – IDIOMAS**

7.1. **Inglês:** curso completo - CCAA (concluído em 06/94)

7.2. **Espanhol:** curso completo - CCAA (concluído em 12/98)

Rio de Janeiro, 13 de maio de 2018