

Currículo Vitae

Leticia 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

Instagram: www.instagram.com/leticiaazen

Facebook: www.facebook.com/leticiaazennutricaoesportiva

Linkedin: www.linkedin.com/in/leticia-azen-5389751a5

YouTube: www.youtube.com/UCwB2CHYWcXVHzqqKBkEtTPQ

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. Pós-graduação em Nutrição Clínica Ortomolecular, Biofuncional e Fitoterapia – Centro Universitário Redentor

Conclusão: 01 de Junho de 2021

1.5. Especialista em Nutrição em Esportes – Associação Brasileira de Nutrição

Título concedido em: 20 de setembro de 2014

1.6. Graduação em Nutrição – Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)

Conclusão: dezembro de 1997

1.7. Level One Anthropometrist – International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK)

Conclusão: 25/11/2018 (válido até 25/03/2023)

1.8. Level Two Anthropometrist – International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK)

Início: 10/03/23 (em andamento)

2.1. Artigos em periódicos nacionais

2.1.1. **COUTINHO, Leticia 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, Leticia 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, Leticia 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, Leticia Azen**. Recursos Ergogênicos Nutricionais. *Revista Mineira de Educação Física*, v. 10, n. 01, p. 21-49, 2002

2.1.5. **ALVES, Leticia 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 (ISSN 1519-9088)

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*. 4ª edição, São Paulo: Manole, 2022. ISBN: 9786555764192

2.2.1. BIESEK, Simone, **ALVES, Leticia Azen**, GUERRA, Isabela. *Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte*. 3ª edição, São Paulo: Manole, 2015. ISBN: 978-85-204-3858-9

2.2.2. BIESEK, Simone, **ALVES, Leticia Azen**, GUERRA, Isabela. *Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte*. 2ª edição, São Paulo: Manole, 2010. ISBN: 978-85-204-2883-2

2.2.3. BIESEK, Simone, **ALVES, Leticia Azen**, GUERRA, Isabela. *Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte*. São Paulo: Manole, 2005. ISBN: 85-204-1745-0

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. ALVES, Leticia Azen. Recursos Ergogênicos. In: BIESEK, Simone, **ALVES, Leticia Azen**, GUERRA, Isabela. *Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte.* São Paulo: Manole, p. 99-112, 2022.
- 2.4.2. BIESEK, Simone, ALVES, Leticia Azen, LEMOS, Gisele de Paiva. Necessidades energéticas. In: BIESEK, Simone, **ALVES, Leticia Azen**, GUERRA, Isabela. *Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte.* São Paulo: Manole, p. 78-88, 2002.
- 2.4.3. **COUTINHO, Leticia Azen Alves**, LOUREIRO, Ligiane Marques, ABREU, Paula Viana Lemos de. Suplementação para atletas. In: RAMALHO, Andréa. *Nutrientes e compostos bioativos: uma abordagem metabólica e terapêutica.* 1ª ed. Rio de Janeiro: Atheneu, p. 293-320, 2022
- 2.4.4. DANTAS, Estelio Henrique Martin, **COUTINHO, Leticia Azen Alves**, ABREU, Paula Viana Lemos de, BARBOSA, Raphael Caruso, ARAÚJO, Carlos Alberto Sposito de. Recursos Ergogênicos. In: DANTAS, Estélio Henrique Martin; ARAÚJO, Carlos Alberto Sposito de. *A Prática da Preparação Física.* 4ª ed. São Paulo: Manole, p. 439-455, 2022
- 2.4.5. **COUTINHO, Leticia Azen Alves.** Nutrição Aplicada ao Ciclismo Indoor. In: MELLO, Danielli Braga de. *Ciclismo indoor: bases científicas e metodológicas.* 2ª ed. São Paulo: RV Editorial, p. 171-196, 2020
- 2.4.6. LESER, Suzane & ALVES, Leticia Azen. Os Lipídios no Exercício. In: BIESEK, Simone, **ALVES, Leticia Azen**, GUERRA, Isabela. *Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte.* São Paulo: Manole, p. 37-62, 2015.
- 2.4.7. ALVES, Leticia Azen. Recursos Ergogênicos Nutricionais. In: BIESEK, Simone, **ALVES, Leticia Azen**, GUERRA, Isabela. *Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte.* São Paulo: Manole, p. 133-167, 2015.
- 2.4.8. BIESEK, Simone & ALVES, Leticia Azen. Determinando as necessidades energéticas. In: BIESEK, Simone, **ALVES, Leticia Azen**, GUERRA, Isabela. *Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte.* São Paulo: Manole, p. 217-233, 2015.
- 2.4.9. **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
- 2.4.10. LESER, Suzane & ALVES, Leticia Azen. Os Lipídios no Exercício. In: BIESEK, Simone, **ALVES, Leticia Azen**, GUERRA, Isabela. *Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte.* São Paulo: Manole, p. 46-81, 2010.
- 2.4.11. BIESEK, Simone & ALVES, Leticia Azen. Determinando as necessidades energéticas. In: BIESEK, Simone, **ALVES, Leticia Azen**, GUERRA, Isabela. *Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte.* São Paulo: Manole, p. 236-261, 2010.
- 2.4.12. ALVES, Leticia Azen. Recursos Ergogênicos Nutricionais. In: BIESEK, Simone, **ALVES, Leticia Azen**, GUERRA, Isabela. *Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte.* São Paulo: Manole, p. 265-304, 2010.
- 2.4.13. **ALVES, Leticia Azen** & LESER, Suzane. Nutrição e Emagrecimento. In: DANTAS, E. H. M. *Obesidade e Emagrecimento.* Rio de Janeiro: Shape, p. 217-271, 2007
- 2.4.14. BIESEK, Simone & ALVES, Leticia Azen. Determinando as necessidades energéticas. In: BIESEK, Simone, **ALVES, Leticia Azen**, GUERRA, Isabela. *Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte.* São Paulo: Manole, p. 246-277, 2005.
- 2.4.15. ALVES, Leticia Azen. Recursos Ergogênicos Nutricionais. In: BIESEK, Simone, **ALVES, Leticia Azen**, GUERRA, Isabela. *Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte.* São Paulo: Manole, p. 281-318, 2005.
- 2.4.16. **ALVES, Leticia Azen** & FETT, Carlos. Recursos Ergogênicos e Performance Atlético. In: DANTAS, Estélio Henrique Martin. *A Prática da Preparação Física.* 5ª ed. Rio de Janeiro: Shape, p. 360-386, 2003

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 – Cefafics – 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, ISSN (0103-1716).
- 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 – Cefafics – 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, ISSN (0103-1716)
- 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, Rosângela 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, Leticia 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, 07/11/10, ISSN (0102-8464)
- 3.1.1.9. **ALVES, Leticia 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, ISSN (0102-8464)

- 3.1.1.10. SAMPAIO, Laura de Freitas e Castro, PONTE, Andrea Viviana, **ALVES, Leticia 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, ISSN (0102-8464)
- 3.1.1.11. SOUZA, Carla Szekhelyi de, MURAD, Maria Helena Vianna, **ALVES, Leticia 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, ISSN (0102-8464)
- 3.1.1.12. RODRIGUES, André V. S., MARTINEZ, Eduardo C., **ALVES, Leticia Azen**. *Muscular Stress in Soldiers of the Brazilian Army Supplemented with CHO and BCAA During Operations*. 54th American College of Sports Medicine. New Orleans, Louisiana. Medicine & Science in Sports & Exercise, v. 39, n. 5, p.S205, 30/05/07
https://www.researchgate.net/publication/246623317_Muscular_Stress_in_Soldiers_of_the_Brazilian_Army_Supplemented_with_CHO_and_BCAA_During_Operations_1409
 DOI: 10.1249/01.mss.0000273768.34637.fe
- 3.1.1.13. BOMFIM, Marcela Câmara, LOPES, Ivelise Ribeiro, ORDACGI, Carla Christina, **ALVES, Leticia 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, ISSN (0102-8464)
- 3.1.1.14. SILVA, Anderson de Souza de Alencar, **ALVES, Leticia 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, ISSN (0103-1716)
- 3.1.1.15. DUARTE, Júlia S., LAKS, Daniel M., **ALVES, Leticia 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, Leticia 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, ISSN (0103-1716)
- 3.1.1.17. **ALVES, Leticia 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, ISSN (0102-8464)
- 3.1.1.18. **ALVES, Leticia 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, Leticia Azen**, MELO, Leticia 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, ISSN (0103-1716)
- 3.1.1.20. **ALVES, Leticia 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, ISSN (0103-1716)
- 3.1.1.21. **ALVES, Leticia 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. OLIVEIRA, Bruno Guimarães de, **COUTINHO, Leticia Azen Alves**. *Condutas de perda de peso no Jiu-Jitsu pré-competitivos*. XLII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte e II Simpósio Internacional de Atividade Física e Comportamento Sedentário – 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. 22, resumo 15, 03/10/19, 23(4), suppl ISSN (0103-1716)
- 3.1.2.2. COUTINHO, Manoel Henrique, **ALVES, Leticia 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, ISSN (0103-1716)
- 3.1.2.3. LAKS, Daniel M., DUARTE, Júlia S., **ALVES, Leticia 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, pág. 100, 23/07/04, ISSN (1677-8510)
- 3.1.2.4. **ALVES, Leticia 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 Ciência e Movimento, pág. 71, 11/10/02, ISSN (0103-1716)
- 3.1.2.5. **ALVES, Leticia 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
- 3.1.2.6. SILVA, Leila Maria Lopes, **ALVES, Leticia 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, Leticia 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*. 58th Annual Meeting of the American College of Sports Medicine and 2nd 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*. 51th 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

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*. 51th 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

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 31 de maio de 2020.

4.2. Docente em Pós-Graduação Lato-Sensu

4.2.1. **Pós em Nutrição Esportiva aplicada à Saúde e ao Desempenho Físico (Turma 7)** – NutMed – Faculdade Ensin.E - Rio de Janeiro (RJ) – 04.03/23 – disciplina “Recursos Ergogênicos Nutricionais” (8 horas)

4.2.2. **Pós em Nutrição Esportiva aplicada à Saúde e ao Desempenho Físico (Turma 7)** – NutMed – Faculdade Ensin.E - Rio de Janeiro (RJ) – 26/11/22 – disciplina “Cálculo de Dieta Aplicado ao Desportista e ao Atleta” (8 horas)

4.2.3. **Pós em Nutrição Esportiva aplicada à Saúde e ao Desempenho Físico (Turma 5)** – NutMed – Faculdade Redentor - Rio de Janeiro (RJ) – 17/09 e 01/11/22 – disciplina “Prescrição de Macronutrientes e Hidratação na Atividade Física” (12,5 horas)

4.2.4. **Pós em Ciências da Performance Humana (15ª turma)** – Escola de Educação Física e Desportos – Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) - Rio de Janeiro (RJ) – 11/06, 02/07, 16/07/22 – disciplina “Nutrição aplicada à Ciência da Performance Humana” (30 horas)

4.2.5. **Pós em Terapia Nutricional em Pediatria** – Escola de Educação Física e Desportos – Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) - Rio de Janeiro (RJ) – 09/04/22 – disciplina “Cuidado Nutricional no Esporte, da infância à adolescência” (04 horas)

4.2.6. **Pós em Nutrição Esportiva aplicada à Saúde e ao Desempenho Físico (Turma 6)** – NutMed – Faculdade Ensin.E - Rio de Janeiro (RJ) – 17/03/22 – disciplina “Recursos Ergogênicos Nutricionais” (9 horas)

4.2.7. **Pós em Nutrição Esportiva aplicada à Saúde e ao Desempenho Físico (Turma 6)** – Faculdade Ensin.E - Rio de Janeiro (RJ) – 25/11/21 e 09/12/21 – disciplina “Cálculo de Dieta Aplicado ao Desportista e ao Atleta” (12,5 horas)

4.2.8. **Pós em Nutrição Esportiva aplicada à Saúde e ao Desempenho Físico (Turma 6)** – Faculdade Ensin.E - Rio de Janeiro (RJ) – 30/09 e 14/10/21 – disciplina “Prescrição de Macronutrientes e Hidratação na Atividade Física” (12,5 horas)

4.2.9. **Pós em Nutrição Esportiva & Estética (online)** – Plenitude Educação – São Paulo (RJ) – gravação concluída em 18/08/21 – disciplina “Nutrição aplicada ao Endurance” (9 horas)

4.2.10. **Pós em Ciências da Performance Humana (14ª turma)** – Escola de Educação Física e Desportos – Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) - Rio de Janeiro (RJ) – 05/06, 19/06, 03/07/21 – disciplina “Nutrição aplicada à Ciência da Performance Humana” (30 horas)

4.2.11. **??? Pós em Terapia Nutricional em Pediatria** – Escola de Educação Física e Desportos – Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) - Rio de Janeiro (RJ) – 12/06/21 – disciplina “Cuidado Nutricional no Esporte, da infância à adolescência” (04 horas)

4.2.12. **Pós em Nutrição Esportiva aplicada à Saúde e ao Desempenho Físico (Turma 5)** – NutMed – Faculdade Redentor - Rio de Janeiro (RJ) – 22/05/21 – disciplina “Recursos Ergogênicos Nutricionais” (9 horas)

4.2.13. **Pós em Nutrição Esportiva aplicada à Saúde e ao Desempenho Físico (Turma 5)** – NutMed – Faculdade Redentor - Rio de Janeiro (RJ) – 29 e 30/01/21 – disciplina “Cálculo de Dieta Aplicado ao Desportista e ao Atleta” (12,5 horas)

4.2.14. **Pós em Nutrição Esportiva aplicada à Saúde e ao Desempenho Físico (Turma 5)** – NutMed – Faculdade Redentor - Rio de Janeiro (RJ) – 14/11 e 15/11/20 – disciplina “Prescrição de Macronutrientes e Hidratação na Atividade Física” (12,5 horas)

4.2.15. **Pós em Nutrição Esportiva aplicada à Saúde e ao Desempenho Físico (Turma 1 Online)** – NutMed – Faculdade Ensin.E - online – gravação concluída em 13/10/2020 - disciplina “Recursos Ergogênicos Nutricionais” (06 horas)

4.2.16. **Pós em atividades aquáticas** – UniSaúde Educacional (online) – 29/08/20 - disciplina “Nutrição Esportiva” (04 horas)

4.2.17. **Pós em Nutrição Esportiva aplicada à Saúde e ao Desempenho Físico (Turma 1 Online)** – NutMed – Faculdade Ensin.E - online – gravação concluída em 19/08/2020 – aulas: “Bases nutricionais para o atendimento ao atleta e praticantes de atividade física (parte 1)”, “Hidratação no esporte”, “Recomendações nutricionais de macronutrientes e estratégias de uso para performance no esporte” e “Cálculo de dietas para atletas e praticantes de atividades físicas” (08 horas)

4.2.18. **Pós em Nutrição Esportiva aplicada à Saúde e ao Desempenho Físico (Turma 3)** – NutMed – Faculdade Redentor - Rio de Janeiro (RJ) – 15/03/19, 16/03/19, 07/03/20 e 08/05/20 – disciplina “Cálculo de Dieta Aplicado ao Desportista e ao Atleta” (25horas)

4.2.19. **Pós em Nutrição Esportiva aplicada à Saúde e ao Desempenho Físico (Turma 4b)** – NutMed – Faculdade Redentor - Rio de Janeiro (RJ) – 26/03/20 - disciplina “Recursos Ergogênicos Nutricionais” (09 horas)

4.2.20. **Pós em Nutrição Esportiva aplicada à Saúde e ao Desempenho Físico (Turma 4a)** – NutMed – Faculdade Redentor - Rio de Janeiro (RJ) – 14/03/20 - disciplina “Recursos Ergogênicos Nutricionais” (09 horas)

4.2.21. **Pós em Nutrição Esportiva aplicada à Saúde e ao Desempenho Físico (Turma 4b)** – NutMed – Faculdade Redentor - Rio de Janeiro (RJ) – 24 e 25/01/20 – disciplina “Cálculo de Dieta Aplicado ao Desportista e ao Atleta” (12,5horas)

4.2.22. **Pós em Nutrição Esportiva aplicada à Saúde e ao Desempenho Físico (Turma 4a)** – NutMed – Faculdade Redentor - Rio de Janeiro (RJ) – 21/11 e 05/12/19 – disciplina “Cálculo de Dieta Aplicado ao Desportista e ao Atleta” (12,5horas)

4.2.23. **Pós em Nutrição Esportiva aplicada à Saúde e ao Desempenho Físico (Turma 4b)** – NutMed – Faculdade Redentor - Rio de Janeiro (RJ) – 29/11 e 30/11/19 – disciplina “Prescrição de Macronutrientes e Hidratação na Atividade Física” (12,5 horas)

- 4.2.23. **Pós em Nutrição Esportiva aplicada à Saúde e ao Desempenho Físico (Turma 4a)** – NutMed – Faculdade Redentor - Rio de Janeiro (RJ) – 10/10 e 24/10/19 – disciplina “Prescrição de Macronutrientes e Hidratação na Atividade Física” (12,5 horas)
- 4.2.24. **Pós em Nutrição Esportiva aplicada à Saúde e ao Desempenho Físico (Turma 3)** – NutMed – Faculdade Redentor - Rio de Janeiro (RJ) – 04/10 e 05/10/19 – disciplina “Recursos Ergogênicos Nutricionais” (09 horas)
- 4.2.25. **??? Pós em Ciências da Performance Humana (13ª turma)** – Escola de Educação Física e Desportos – Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) - Rio de Janeiro (RJ) – 08/06, 15/06, 29/06/19 – disciplina “Nutrição aplicada à Ciência da Performance Humana” (30 horas)
- 4.2.25. **Pós em Nutrição Clínica Ortomolecular, Biofuncional e Fitoterapia (Turma 8)** – NutMed – Faculdade Redentor - Rio de Janeiro (RJ) – 05 e 06/04/19 – disciplina “Bases da Nutrição Esportiva para atendimento em consultório” (12,5 horas)
- 4.2.26. **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, 18/01/19 e 19/01/19 – disciplina “Cálculo de Dieta Aplicado ao Desportista e ao Atleta” (25horas)
- 4.2.27. **Pós em Nutrição Esportiva aplicada à Saúde e ao Desempenho Físico (Turma 3)** – NutMed – Faculdade Redentor - Rio de Janeiro (RJ) – 01/09/18, 05/10/18, 09/11/18 – disciplina “Bases Nutricionais para o atendimento ao atleta e ao praticante de atividade física” (16 horas)
- 4.2.28. **Pós em Nutrição Esportiva aplicada à Saúde e ao Desempenho Físico (Turma 2)** – NutMed – Faculdade Redentor - Rio de Janeiro (RJ) – 25/08/18 – disciplina “Recursos Ergogênicos Nutricionais” (09 horas)
- 4.2.29. **Pós em Ciências da Performance Humana (12ª turma)** – Escola de Educação Física e Desportos – Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) - Rio de Janeiro (RJ) – 09/06, 23/06, 30/06/18 – disciplina “Nutrição aplicada à Ciência da Performance Humana” (30 horas)
- 4.2.30. **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)
- 4.2.31. **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)
- 4.2.32. **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)
- 4.2.33. **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)
- 4.2.34. **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)
- 4.2.35. **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)
- 4.2.36. **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)
- 4.2.37. **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)
- 4.2.38. **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)
- 4.2.39. **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)
- 4.2.40. **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)
- 4.2.41. **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)
- 4.2.42. **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)
- 4.2.43. **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)
- 4.2.44. **Pós em Nutrição Esportiva – Faculdade Redentor – Goiânia (GO) – 24 e 25/01/14** – disciplina “Nutrição para o atleta e para o fitness” (20 horas)
- 4.2.45. **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)
- 4.2.46. **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)
- 4.2.47. **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)
- 4.2.48. **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)
- 4.2.49. **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)
- 4.2.50. **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)
- 4.2.51. **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)
- 4.2.52. **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)
- 4.2.53. **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)
- 4.2.54. **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)
- 4.2.55. **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)
- 4.2.56. **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)

- 4.2.57. **Pós em Personal Trainer** – UnigranRio – Rio de Janeiro (RJ) – 17/01/07 – disciplina “Nutrição e Recursos Ergogênicos” (12 horas)
- 4.2.58. **Pós em Musculação** – UnigranRio – Rio de Janeiro (RJ) – 10/01/07 – disciplina “Nutrição e Recursos Ergogênicos” (12 horas)
- 4.2.59. **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)
- 4.2.60. **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)
- 4.2.61. **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)
- 4.2.62. **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)
- 4.2.63. **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)
- 4.2.64. **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)
- 4.2.65. **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)
- 4.2.66. **Pós em Fisiologia do Exercício** – Universidade Veiga de Almeida – Vitória (ES) – 01/04/06 – disciplina “Avaliação Nutricional e Controle Alimentar do Treinamento” (15 horas)
- 4.2.67. **Pós em Fisiologia do Exercício** – Universidade Veiga de Almeida – Recife (PE) – 04/03/06 – disciplina “Avaliação Nutricional e Controle Alimentar do Treinamento” (15 horas)
- 4.2.68. **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)
- 4.2.69. **Pós em Fisiologia do Exercício** – Universidade Veiga de Almeida – Brasília (DF) – 04/02/06 – disciplina “Avaliação Nutricional e Controle Alimentar do Treinamento” (15 horas)
- 4.2.70. **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)
- 4.2.71. **Pós em Fisiologia do Exercício** – Universidade Veiga de Almeida – Goiânia (GO) – 14/01/06 – disciplina “Avaliação Nutricional e Controle Alimentar do Treinamento” (15 horas)
- 4.2.72. **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)
- 4.2.73. **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)
- 4.2.74. **Pós em Treinamento Desportivo** – Universidade Castelo Branco – Macaé (RJ) – 30 e 31/07/05 – disciplina “Nutrição Esportiva” (20 horas)
- 4.2.75. **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)
- 4.2.76. **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)
- 4.2.77. **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)
- 4.2.78. **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)
- 4.2.79. **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)
- 4.2.80. **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)
- 4.2.81. **Pós em Fisiologia do Exercício** – Universidade Veiga de Almeida – Belo Horizonte (MG) – 29/01/05 – disciplina “Nutrição Aplicada à Atividade Física II” (10 horas)
- 4.2.82. **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)
- 4.2.83. **Pós em Fisiologia do Exercício** – Universidade Veiga de Almeida – Belo Horizonte (MG) – 06/11/04 – disciplina “Nutrição Aplicada à Atividade Física I” (10 horas)
- 4.2.84. **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)
- 4.2.85. **Pós em Fisiologia do Exercício** – FAMATH – Rio de Janeiro (RJ) – 25/07/04 - “Nutrição e Exercício” (10 horas)
- 4.2.86. **“Nutrição Esportiva”** – Pós em Treinamento Esportivo – Universidade Estácio de Sá – Rio de Janeiro (RJ) – 19/06, 26/06 e 10/07/04 (30 horas)
- 4.2.87. **Pós em Fisiologia do Exercício** – Universidade Veiga de Almeida – São Paulo (SP) – 20/03/04 – disciplina “Nutrição Aplicada à Atividade Física II” (10 horas)
- 4.2.88. **Pós em Fisiologia do Exercício** – Universidade Veiga de Almeida – Vitória (ES) – 13/03/04 – disciplina “Nutrição Aplicada à Atividade Física I” (10 horas)
- 4.2.89. **Pós em Fisiologia do Exercício** – Universidade Veiga de Almeida – São Paulo (SP) – 14/02/04 - “Nutrição Aplicada à Atividade Física I” - (10 horas)
- 4.2.90. **Pós em Fisiologia do Exercício** – Universidade Veiga de Almeida – São Paulo (SP) – 07/02/04 – disciplina “Nutrição Aplicada à Atividade Física I” (10 horas)
- 4.2.91. **Pós em Fisiologia do Exercício** – Universidade Veiga de Almeida – Vitória (ES) – 31/01/04 – disciplina “Nutrição Aplicada à Atividade Física II” (10 horas)
- 4.2.92. **Pós em Musculação e Personal Training** – FAMATH – Rio de Janeiro (RJ) – 24/01/04 – disciplina “Nutrição e Exercício” (10 horas)
- 4.2.93. **Pós em Musculação** – Universidade Veiga de Almeida – Juiz de Fora (MG) – 21/12/03 – disciplina “Nutrição Aplicada à Atividade Física I” (10 horas)
- 4.2.94. **Pós em Musculação** – Universidade Veiga de Almeida – São Paulo (SP) – 06/12/03 – disciplina “Nutrição Aplicada à Atividade Física II” (10 horas)

- 4.2.95. **Pós em Musculação** – Universidade Veiga de Almeida – São Paulo (SP) – 22/11/03 – disciplina “Nutrição Aplicada à Atividade Física I” (10 horas)
- 4.2.96. **Pós em Musculação** – Universidade Veiga de Almeida – Belo Horizonte (MG) – 04/10/03 – disciplina “Nutrição Aplicada à Atividade Física II” (10 horas)
- 4.2.97. **Pós em Musculação** – Universidade Veiga de Almeida – Goiânia (GO) – 27/09/03 – disciplina “Nutrição Aplicada à Atividade Física II” (10 horas)
- 4.2.98. **Pós em Musculação** – Universidade Veiga de Almeida – Recife (PE) – 20/09/03 – disciplina “Nutrição Aplicada à Atividade Física II” (10 horas)
- 4.2.99. **Pós em Musculação** – Universidade Veiga de Almeida – Belo Horizonte (MG) – 06/09/03 – disciplina “Nutrição Aplicada à Atividade Física I” (10 horas)
- 4.2.100. **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)
- 4.2.101. **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)
- 4.2.102. **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)
- 4.2.103. **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)
- 4.2.104. **Pós em Musculação e Personal Training** - FAMATH – Rio de Janeiro (RJ) – 13/04/03 – disciplina “Nutrição” (10 horas)
- 4.2.105. **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)
- 4.2.106. **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)
- 4.2.107. **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)
- 4.2.108. **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)
- 4.2.109. **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)
- 4.2.110. **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)
- 4.2.111. **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)
- 4.2.112. **Pós em Hidroginástica e Natação** – Universidade Gama Filho – Rio de Janeiro (RJ) – 17/08/02 – disciplina “Recursos Ergogênicos” (4 horas)
- 4.2.113. **Pós em Musculação e Personal Training** - FAMATH – Rio de Janeiro (RJ) – 07/07/02 – disciplina “Nutrição” (10 horas)
- 4.2.114. **Pós em Bases Nutricionais para atividades Físicas** - UniFMU – São Paulo (SP) - 25/05/02 – disciplina “Principais Recursos Ergogênicos Nutricionais” (10 horas)
- 4.2.115. **Pós em Treinamento Desportivo** – Universidade Veiga de Almeida – Mossoró (RN) – 20 e 21/04/02 – disciplina “Nutrição Esportiva” (20 horas)
- 4.2.116. **Pós em Treinamento Desportivo** – Universidade Veiga de Almeida – Fortaleza (CE) – 06 e 07/04/02 – disciplina “Nutrição Esportiva” (20 horas)
- 4.2.117. **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)
- 4.2.118. **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)
- 4.2.119. **Pós em Hidroginástica e Natação** – Universidade Gama Filho – Rio de Janeiro (RJ) – 24/11/01 – disciplina “Nutrição” (10 horas)
- 4.2.120. **Pós em Treinamento Desportivo** – Universidade Veiga de Almeida – Brasília (DF) – 17 e 18/11/01 – disciplina “Nutrição Esportiva” (20 horas)
- 4.2.121. **Pós em Treinamento Desportivo** – Universidade Veiga de Almeida – Uberlândia (MG) – 20 e 21/10/01 – disciplina “Nutrição Esportiva” (20 horas)
- 4.2.122. **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)
- 4.2.123. **Pós em Treinamento Desportivo** – Universidade Veiga de Almeida – Cuiabá (MT) – 21 e 22/07/01 – disciplina “Nutrição Esportiva” (20 horas)
- 4.2.124. **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)
- 4.2.125. **Pós em Atividade Física e suas Bases Nutricionais** – Universidade Veiga de Almeida – Recife (PE) – 10 e 11/03/01 – disciplina “Nutrição Básica” (20 horas)
- 4.2.126. **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. **"Suplementos nutricionais aplicados ao atleta"** – Organização: SupleNutri (Curso de atualização em suplementos nutricionais) – online – 09/07/22 (08 horas)
- 4.4.2. **"Suplementação Nutricional no Esporte"** – em conjunto com a Profa Malu Bastos - 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 – 15/05/22 (08 horas)
- 4.4.3. **"Suplementação para hipertrofia muscular e emagrecimento"** – Organização: SupleNutri (Curso de atualização em suplementos nutricionais) – online – 26/09/20 (08 horas)
- 4.4.4. **"Suplementos nutricionais aplicados ao atleta"** – Organização: SupleNutri (Curso de atualização em suplementos nutricionais) – online – 10/10/20 (08 horas)
- 4.4.5. **"Suplementação Nutricional no Esporte"** – em conjunto com a Profa Malu Bastos - 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 – 04/02/20 (08 horas)
- 4.4.6. **"Suplementação Nutricional no Esporte"** – em conjunto com a Profa Malu Bastos - 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 – 23/10/19 (08 horas)
- 4.4.7. **"Cálculo de dietas aplicado ao desportistas e atletas"** – 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 – 18/09/19 (08 horas)
- 4.4.8. **"Estratégias nutricionais e suplementação para hipertrofia muscular e redução do percentual de gordura"** – 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 – 10/07/19 (04 horas)
- 4.4.9. **"Cálculo de dietas aplicado ao desportistas e atletas"** – 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 – 22/05/19 (08 horas)
- 4.4.10. **"Abordagem Nutricional e Fitoterápica no Emagrecimento"** – em conjunto com a Profa Ms Fernanda Neves - 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 – 30/04/19 (08 horas)
- 4.4.11. **"Estratégias de Nutrição Aplicadas à Hipertrofia Muscular e Aumento da Força"** – 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 – 19/02/19 (04 horas)
- 4.4.12. **"Cálculo de dietas na Nutrição Esportiva"** – Organização: NutMed (Rua da Quitanda, 187, 3º andar, Centro) - Rio de Janeiro – RJ – 12/12/18 (08 horas)
- 4.4.13. **"Teoria e Prática para Avaliação da Composição Corporal"** – em conjunto com o Prof Ms Manoel Coutinho - 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 – 08/12/18 (09 horas)
- 4.4.14. **"Cálculo de dietas na Nutrição Esportiva"** – Organização: NutMed (Rua da Quitanda, 187, 3º andar, Centro) - Rio de Janeiro – RJ – 07/11/18 (08 horas)
- 4.4.15. **"Nutrição Esportiva"** – Organização: FizioConcept Fisioterapia – Local Clínica Movittá (Av. Conselheiro Julius Arp, 383 / sala 302, Cond. Empresarial Bela Vista, Olaria) – Nova Friburgo – RJ – 15 e 16/09/18 (20 horas)
- 4.4.16. **"Atualidades em Recursos Ergogênicos Nutricionais"** – Organização: Equilíbrio Cursos (Rua Gavião Peixoto, 70, Sala de Treinamento, 3o andar, Icaraí Corporate) - Niterói – RJ – 18/08/18 (04 horas)
- 4.4.17. **"Cálculo de dietas aplicado ao desportistas e atletas"** – 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 – 16/06/18 (08 horas)
- 4.4.18. **"Estratégias de Nutrição e Suplementação para Hipertrofia Muscular e Redução do Percentual de Gordura"** – Organização: NutMed (Rua da Quitanda, 187, 3º andar, Centro) - Rio de Janeiro – RJ – 23/05/18 (08 horas)
- 4.4.19. **"Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte Aplicadas ao Emagrecimento"** – Organização: Equilíbrio Cursos (Rua Gavião Peixoto, 70, Sala de Treinamento, 3o andar, Icaraí Corporate) - Niterói – RJ – 05/05/18 (04 horas)
- 4.4.20. **"Recursos Ergogênicos Nutricionais"** – Organização: NutMed (Rua da Quitanda, 187, 3º andar, Centro) - Rio de Janeiro – RJ – 28/03/18 (08 horas)
- 4.4.21. **"Introdução à Nutrição Esportiva"** – Organização: NutMed (Rua da Quitanda, 187, 3º andar, Centro) - Rio de Janeiro – RJ – 31/01/18 (08 horas)
- 4.4.22. **"Teoria e Prática para Avaliação da Composição Corporal"** – em conjunto com o Prof Ms Manoel Coutinho - 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 – 09/12/17 (08 horas)
- 4.4.23. **"Cálculo de dietas na Nutrição Esportiva"** – Organização: NutMed (Rua da Quitanda, 187, 3º andar, Centro) - Rio de Janeiro – RJ – 30/09/17 (09 horas)
- 4.4.24. **"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)
- 4.4.25. **"Cálculo de dietas aplicado ao desportistas e atletas"** – Organização: NutMed (Rua da Quitanda, 187, 3º andar, Centro) - Rio de Janeiro – RJ – 10/12/16 (09 horas)
- 4.4.26. **"Introdução à Nutrição Esportiva"** – Organização: NutMed (Rua da Quitanda, 187, 3º andar, Centro) - Rio de Janeiro – RJ – 03/09/16 (08 horas)
- 4.4.27. **"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)
- 4.4.28. **"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)
- 4.4.29. **"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)
- 4.4.30. **"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)

- 4.4.31. **"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)
- 4.4.32. **"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)
- 4.4.33. **"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)
- 4.4.34. **"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)
- 4.4.35. **"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)
- 4.4.36. **"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)
- 4.4.37. **"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)
- 4.4.38. **"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)
- 4.4.39. **"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)
- 4.4.40. **"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)
- 4.4.41. **"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)
- 4.4.42. **"Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte"** – Meeting 12 Esporte & Saúde – Universidade Unisul (Campus Pedra Branca) – Palhoça – SC – 18/10/08 (08 horas)
- 4.4.43. **"Suplementação Esportiva para Hipertrofia e Redução do Percentual de Gordura"** - Organização: NutClinic – Colégio Princesa Isabel – Rio de Janeiro – RJ – 06/09/08 (08 horas)
- 4.4.44. **"Utilização de macronutrientes na prática esportiva"** - Organização: NutClinic – Colégio Princesa Isabel – Rio de Janeiro – RJ – 16/08/08 e 23/08/08 (16 horas)
- 4.4.45. **"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)
- 4.4.46. **"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)
- 4.4.47. **"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)
- 4.4.48. **"Nutrição e Estética"** - Congresso Brasileiro de Esportes Fitness e Ciências da Saúde (CEFISCS) – Varginha – MG – 11 a 12/06/04 (6 horas)
- 4.4.49. **"Recursos Ergogênicos Nutricionais"** – Congresso Brasileiro de Esportes Fitness e Ciências da Saúde (CEFISCS) – Varginha – MG – 11 a 13/06/04 (12 horas)
- 4.4.50. **"Recursos Ergogênicos Nutricionais"** – 34º ENAF – Nutrição – Poços de Caldas – MG – 1 a 4/05/03 (9 horas)
- 4.4.51. **"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)
- 4.4.52. **"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 Klerner)
- 4.4.53. **"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)
- 4.4.54. **"Orientação Nutricional em Eventos Competitivos"** – II Encontro de Profissionais de Educação Física – Clube Monte Líbano - RJ – 11, 12 e 13/07/01 (9 horas)
- 4.4.55. **"Creatina: saiba o que é e como utilizar"** – site: www.diztudo.com.br

4.5. Palestras proferidas

- 4.5.1. **"Suplementação no Esporte"** – X Semana da Nutrição - Centro Universitário Arthur Sá Earp Neto (UniFase) (online) – 31/08/22 (2h)
- 4.5.2. **"Jejum Intermitente x Restrição Calórica: qual a melhor para o esporte"** – Arnold Conference 2022 – BF Eventos – Expo Center – São Paulo – SP – 29/04/22 (50min)
- 4.5.3. **"Micronutrientes na atividade física; Antioxidantes e Adaptação ao Exercício"** – Certificação Internacional em Nutrição Esportiva (CINE) (online), chancelada pelo American College of Sports Medicine e organizada pela HQ. Content – 13/12/21 (1 hora)
- 4.5.4. **"Suplementação com Creatina: o que há de novo?"** – Semana de Nutrição - Centro Universitário Celso Lisboa (online) – 20/10/21 (45min)
- 4.5.5. **"Nutrição e manutenção da massa muscular"** – 1º Simpósio Naval do Desempenho Físico do Combatente - Organização: Centro de Educação Física Almirante Adalberto Nunes (CEFAN) / Marinha do Brasil – 19/10/21 (20min)
- 4.5.6. **"Nutrição aplicada à hipertrofia muscular"** – I Encontro Acadêmico de Nutrição Clínica - Organização: Diretório Acadêmico de Nutrição Agnes Bueno (DANAB) - UniFeso (online) – 13/08/21 (60min)
- 4.5.7. **"O ajuste de carboidrato faz mesmo a diferença para o ganho de massa muscular?"** – Grupos de Estudos da Pós-graduação em Nutrição Esportiva e Estética (online) – Organização: Plenitude Educação – 30/06/21 (45min)
- 4.5.8. **"Ajustes de carboidratos para as dietas anabólicas"** – II Congresso Online Nutricionistas de Excelência CoNutriEx 2020 – Realização: Congress.me (online) – 12/04/21 (1h30min)
- 4.5.9. **"Nutrição Esportiva muito além do "frango com batata doce"** – Congresso Nacional de Nutrição – Organização: MasterPós (online) – 07/04/21 (1h)
- 4.5.10. **"Estratégias Nutricionais e suplementação para hipertrofia e emagrecimento"** – IV Encontro de Nutrição Esportiva – Organização: Universidade Estácio de Sá (online) – 30/11/20 (1h)
- 4.5.11. **"Periodização de carboidratos na prática esportiva"** – Nutrição e Atualidades – Organização: Liga Estadual de Nutrição (LEN) – UFRJ - online – 26/11/20 (50min)

- 4.5.12. **"Ajustes de carboidratos para dietas anabólicas"** – Seminário Internacional de Nutrição Esportiva (Sine) Brasília - Organização: BF Eventos (online) – 22/11/20 (50min)
- 4.5.13. **"Atuação do Nutricionista do Esporte"** – Disciplina: "Nutrição e Atividade Física" – Faculdade de Nutrição Emília de Jesus Ferreira – Universidade Federal Fluminense (UFF) - online – 19/11/20 (50min)
- 4.5.14. **"Dietas Low-carb: impacto sobre a saúde, composição corporal e desempenho físico"** – 37º Congresso Socerj & 17º Congresso Fluminense, 1º Congresso Virtual (online) - 16/09/20 (15min)
- 4.5.15. **"Suplementação e a Prática do Exercício Físico"** – V Simpósio LAMEEx – Organização: Liga de Medicina do Esporte e do Exercício (LAMEEx) – UERJ (online) - 13/09/20 (1h)
- 4.5.17. **"Atualização em Nutrição e Suplementação pré, intra e pós-treinos de endurance"** – Science Play Experience - Organização: BF Eventos (online) – 04/09/20 (50min)
- 4.5.16. **"Atualidades em prescrição nutricional pós-treino: alimentar ou suplementar?"** – I Meeting Online de Nutrição Esportiva – 08/08/20 (2h)
- 4.5.17. **"Bases para a prescrição proteica em Nutrição Esportiva"** – Organização: NutMed (online) – 26/06/20 (1,5horas)
- 4.5.18. **"Suplementação nutricional aplicada ao esporte: o que vale a pena prescrever?"** – I Congresso Online Nutricionistas de Excelência CoNutriEx 2020 – Realização: Congresse.me (online) – 25/05/20 (1h30min)
- 4.5.19. **"Suplementação no âmbito da performance e da saúde"** – XVIII Simpósio Internacional de Atividades Físicas (Siafis) e VI Fórum Científico da EsEFEX – Realização: CCFEx/FSJ e IPCFEx – Auditório do Centro de Capacitação Física do Exército (CCFEx) (Av. João Luis Alves, s/n, Urca – Rio de Janeiro (RJ)) – 08/11/19 (15min)
- 4.5.20. **"Atualização em Nutrição e Suplementação pré, intra e pós-treino de endurance"** – III Health Conference Analítica – Organização: BF Eventos – Auditório do Centro Empresarial Mario Henrique Simonsen (Av. Das Américas, 3434, Barra da Tijuca – Rio de Janeiro (RJ)) – 26/10/19 (50min)
- 4.5.21. **"Estratégias Nutricionais e Suplementação para Hipertrofia Muscular e Redução do Percentual de Gordura"** – I Simpósio Acadêmico de Nutrição - Organização: Fundação Educacional de Além Paraíba (Feap) – Plenário Vereador Wilton Julio Carvalho de Souza da Câmara Municipal de Além Paraíba (MG) (Praça Coronel Breves, 30, São José) – 19/08/19 (03h)
- 4.5.22. **"Suplementação de proteínas e carboidratos para fins anabólicos: da ciência à prática"** – Simpósio High Fit de Nutrição & Educação Física - Organização: High Fit – auditório do Centro de Convenções RB1 (Av. Rio Branco, n.01, Centro) – Rio de Janeiro - RJ – 29/06/19 (01h10min)
- 4.5.23. **"Nutrição Esportiva: muito além do frango com batata doce"** – I Simpósio da LANFE - Organização: Liga Acadêmica de Nutrição Funcional e Esportiva (LANFE) – auditório do Instituto de Nutrição da UERJ – Rio de Janeiro - RJ – 29/05/19 (1h)
- 4.5.24. **"O que os principais consensos internacionais concluem sobre os recursos ergogênicos nutricionais mais usuais?"** – Seminário Internacional de Nutrição Esportiva (Sine) - Organização: BF Eventos – auditório do Hotel Deville Prime – Porto Alegre – RS – 02/09/18 (50min)
- 4.5.25. **"Suplementação proteica para hipertrofia muscular"** – Seminário Internacional de Nutrição Esportiva (Sine) - Organização: BF Eventos – auditório do Gran Hotel Stella Maris – Salvador – BA – 26/08/18 (1,5h)
- 4.5.26. **"Aplicabilidade do Jejum Intermitente para Redução do Percentual de Gordura"** – II Congresso de Nutrição Funcional, Esportiva, Estética e Gastronomia - Organização: INUG e Estética in Rio – auditório do Centro de Convenções Sulamerica (Av. Paulo de Frontim, nº 1, Cidade Nova) - Rio de Janeiro – RJ – 28/05/18 (30min)
- 4.5.27. **"Recomendações de suplementos energéticos a base de carboidratos: quando, quanto e quais as melhores opções a serem utilizadas?"** – Seminário Internacional de Nutrição Esportiva (Sine) - Organização: BF Eventos – auditório do Ouro Minas Palace Hotel – Belo Horizonte – MG – 19/05/18 (1,5h)
- 4.5.28. **"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)
- 4.5.29. **"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), com Flávia Sobreira Corrêa e Daniel Chreem
- 4.5.30. **"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) com Maria Lucia Bastos e Dr Victor B. Soraggi
- 4.5.31. **"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)
- 4.5.32. **"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)
- 4.5.33. **"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)
- 4.5.34. **"Nutrição pré, duante e pós treinos de endurance"** – Arnold Conference 2017 – BF Eventos – Transamerica Expo Center – São Paulo - SP – 23/04/17 (1h10)
- 4.5.35. **"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)
- 4.5.36. **"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 – Foteleza de São João - RJ - 28/10/16 (45min)
- 4.5.37. **"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)
- 4.5.38 **"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)
- 4.5.39. **"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)
- 4.5.40. **"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)
- 4.5.41. **"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)
- 4.5.42. **"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)

- 4.5.43. **"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)
- 4.5.44. **"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)
- 4.5.45. **"Nutrição esportiva: para saúde e desempenho"** – XII Fitness Brasil Bahia – Centro de Convenções da Bahia - Salvador – BA – 12/10/12 (45min)
- 4.5.46. **"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)
- 4.5.47. **"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)
- 4.5.48. **"Nutrição aplicada à hipertrofia muscular"** – II Simpósio de Nutrição Esportiva – Funcionali - Centro de Convenções do CBC - Rio de Janeiro – RJ – 18/08/12 (1h)
- 4.5.49. **"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)
- 4.5.50. **"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)
- 4.5.51. **"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)
- 4.5.52. **"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)
- 4.5.53. **"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)
- 4.5.54. **"Qual a proteína mais eficiente para hipertrofia?"** como parte da mesa redonda intitulada "Nutrição e Treinamento de Força" – Nutrição e Treinamento de Força - Pier Mauá – Rio de Janeiro - RJ – 16/07/10 (20min)
- 4.5.55. **"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)
- 4.5.56. **"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)
- 4.5.57. **"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)
- 4.5.58. **"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)
- 4.5.59. **"Importância da Hidratação para praticantes de atividade física"** – Academia Velox – Rio de Janeiro – RJ – 20/06/09 (50 min)
- 4.5.60. **"Importância da Hidratação para praticantes de atividade física"** – Academia Body Planet – Rio de Janeiro – RJ – 16/06/09 (50 min)
- 4.5.61. **"Importância da Hidratação para praticantes de atividade física"** – Academia Estação do Corpo – Rio de Janeiro – RJ – 16/06/09 (50 min)
- 4.5.62. **"Suplementação Nutricional Aplicada à Prática Esportiva"** – I Semana de Nutrição – Universidade Federal do Rio de Janeiro – 30/03/09 (4h).
- 4.5.63. **"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)
- 4.5.64. **"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)
- 4.5.65. **"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)
- 4.5.66. **"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).
- 4.5.67. **"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)
- 4.5.68. **"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)
- 4.5.69. **"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)
- 4.5.70. **"Nutrição aplicada ao Triathlon"** – Curso Técnico Nível I de Triathlon – Rio de Janeiro – RJ – 19/04/07 (2h)
- 4.5.71. **"Nutrição aplicada ao Triathlon"** – Curso Técnico Nível II de Triathlon – Vila Velha - ES – 08/03/07 (4h)
- 4.5.72. **"Nutrição para hipertrofia"** – V Congresso Brasileiro de Musculação – Belo Horizonte – MG – 17/06/06 (2h)
- 4.5.73. **"Nutrição aplicada ao Triathlon"** – Curso Técnico Nível I de Triathlon – Rio de Janeiro – RJ – 01/05/06 (2h)
- 4.5.74. **"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)
- 4.5.75. **"Suplementos para ganho e perda de peso"** - V Congresso Internacional de Nutrição Esportiva – RG Nutri – São Paulo – SP – 03/12/05 (1h)
- 4.5.76. **"Suplementação de HMB e CLA para atividade física: novas evidências científicas"** – IX Simpósio Internacional de Atividades Físicas do Rio de Janeiro – IPCFEx - Escola Naval – 05/11/05 (1h)
- 4.5.77. **"Suplementação Esportiva"** – Curso de Instrutores e de Mestres D'Armas - Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx) – 10/05/05 (4h)
- 4.5.78. **"Recursos Ergogênicos"** – Hospital Barra D'or – 25/10/04 (40 minutos)
- 4.5.79. **"Hidratação"** – Hospital Barra D'or – 25/10/04 (40 minutos)
- 4.5.80. **"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)

- 4.5.81. **"Nutrição e Atividade Física"** – Semana da Atividade Física - Universidade Estácio de Sá (Campus Taquara-R9) – Rio de Janeiro – RJ – 14/05/04 (1 hora)
- 4.5.82. **"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)
- 4.5.83. **"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)
- 4.5.84. **"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)
- 4.5.85. **"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)
- 4.5.86. **"Estimativas do Gasto Energético"** como parte da mesa redonda intitulada "Alterações Fisiológicas do Treinamento Aeróbio e Anaeróbio" - I Fórum de Nutrição em Atividades Físicas - Universidade Estácio de Sá (Campus Rebouças) – Rio de Janeiro – RJ – 10/11/02 (20 minutos)
- 4.5.87. **"Recursos Ergogênicos para redução do percentual de gordura"** – III Fórum de Nutrição em Atividade Física – Universidade Estácio de Sá (Campus Rebouças) – Rio de Janeiro – RJ – 26/10/02 (1 hora)
- 4.5.88. **"Diets para redução do percentual de gordura"** – II Fórum de Nutrição em Atividade Física - Universidade Estácio de Sá (Campus Rebouças) – Rio de Janeiro – RJ – 18/10/02 (1 hora)
- 4.5.89. **"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)
- 4.5.90. **"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)
- 4.5.91. **"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)
- 4.5.92. **"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)
- 4.5.93. **"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)
- 4.5.94. **"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)
- 4.5.95. **"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)
- 4.5.96. **"Recursos Ergogênicos"** – II Encontro de Profissionais de Educação Física – Clube Monte Líbano – Rio de Janeiro - RJ – 14/07/01 (3 horas)
- 4.5.97. **"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)
- 4.5.98. **"Drogas no Esporte"** – Semana de Prevenção ao Uso de Drogas e Dependência Química – Palácio Tiradentes – Rio de Janeiro - RJ – 25/06/01 (30 minutos)
- 4.5.99. **"Nutrição e Desempenho"** – Hidro Workout: Qualidade de vida – 30º ENAF – Poços de Caldas - MG – 30/04/01 (30 minutos)
- 4.5.100. **"Obesidade" – Hidroginástica: Prescrição para qualidade de vida"** – 30º ENAF – Poços de Caldas – MG - 29/04/01 (1 hora)
- 4.5.101. **"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)
- 4.5.102. **"Hábitos Alimentares"** – I Ação Estácio Comunidade – Universidade Estácio de Sá (Campus Nova Friburgo) – Nova Friburgo - RJ - 15/11/00 (1 hora)
- 4.5.103. **"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)
- 4.5.104. **"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)
- 4.5.105. **"Nutrição e Musculação para Hipertrofia"** – Encontro de Atividade Física e Qualidade de Vida – Goiânia (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)
- 4.5.106. **"Nutrição em Atividade Física"** - II Ciclo de Conferências do Curso de Nutrição - Universidade Estácio de Sá (Campus Rebouças) – Rio de Janeiro - RJ - 16/11/99 (2 horas)

4.6. Orientação de Monografias e Trabalhos de Conclusão de Curso

- 4.6.1. OLIVEIRA, Adriana Cavalcanti, **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. Efeitos sinérgicos da dieta, exercício físico e o eixo microbiota-intestino-cérebro sobre a saúde e desempenho físico humano. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Ciência da Performance Humana pela UFRJ, 2021, 52p.
- 4.6.2. CAMPISTA, Thais Saldanha, **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. Impacto dos comportamentos alimentares de risco na performance e saúde de atletas competitivos. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Ciência da Performance Humana pela UFRJ, 2021, 43p.
- 4.6.3. OLIVEIRA, Bruno Guimarães de, **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. Condutas de perda de peso no Jiu-Jitsu pré-competitivos. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Ciência da Performance Humana pela UFRJ, 2019. 22p.
- 4.6.4. FLOR, Rogéria Batista, **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. Suplementação com suco de beterraba na melhoria do desempenho físico. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Esportiva aplicada à saúde e desempenho físico pela NutMed/Universidade Redentor, 2019. 20p.
- 4.6.5. SILVA, Ana Lucia, **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. A influência da ingestão de carboidrato sobre o desempenho de atletas e praticantes de CrossFit. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Esportiva aplicada à saúde e desempenho físico pela NutMed/Universidade Redentor, 2019. 16p.
- 4.6.6. COUTINHO, Camila Ferreira, **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. A importância da suplementação com carboidratos para o adequado desempenho de atletas e praticantes de CrossFit. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Esportiva aplicada à saúde e desempenho físico pela NutMed/Universidade Redentor, 2019. 16p.

- 4.6.7. MAGALHÃES, Paula Moreira, **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. Relação da vitamina D e desempenho em atletas. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Esportiva aplicada à saúde e desempenho físico pela NutMed/Universidade Redentor, 2019. 17p.
- 4.6.8. SILVA, Beatriz Souza da, **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. A influência da proteína da ervilha sobre o aumento de massa magra em praticantes de treinamento de força. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Esportiva aplicada à saúde e desempenho físico pela NutMed/Universidade Redentor, 2019. 18p.
- 4.6.9. SABINO, Natália Moizinho, **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. Influência da suplementação com proteína da ervilha sobre o aumento da força de praticantes de treinamento de força. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Esportiva aplicada à saúde e desempenho físico pela NutMed/Universidade Redentor, 2019. 18p.
- 4.6.10. FIGUEIREDO, Carla de Anunciação, **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. Atualidades quanto aos efeitos da suplementação com a proteína da ervilha sobre o aumento de massa magra. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Esportiva aplicada à saúde e desempenho físico pela NutMed/Universidade Redentor, 2019. 18p.
- 4.6.11. VIANA, Juliana Iorio, **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. Efeitos da suplementação com proteína da ervilha sobre a composição corporal de praticantes de treinamento de força. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Esportiva aplicada à saúde e desempenho físico pela NutMed/Universidade Redentor, 2019. 18p.
- 4.6.12. COUTINHO, Cristiane Pinto de Mesquita, **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. O risco de hipohidratação entre jogadores adolescentes de futebol. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Esportiva aplicada à saúde e desempenho físico pela NutMed/Universidade Redentor, 2019. 21p.
- 4.6.13. GONÇALVES, Adriana Beraldi, **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. Efeitos da suplementação de Creatina associada à ingestão de carboidrato na performance de atletas e praticantes de atividade física. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Esportiva aplicada à saúde e desempenho físico pela NutMed/Universidade Redentor, 2018. 20p.
- 4.6.14. OLIVEIRA, Andressa Alves, **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. Impacto da associação de carboidratos à suplementação de creatina sobre a performance de atletas e praticantes de atividade física. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Esportiva aplicada à saúde e desempenho físico pela NutMed/Universidade Redentor, 2018. 20p.
- 4.6.15. LOPES, Jessica Rodrigues, **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. Suplementação combinada de carboidratos e creatina: seria uma estratégia válida para a melhora da performance? Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Esportiva aplicada à saúde e desempenho físico pela NutMed/Universidade Redentor, 2018. 20p.
- 4.6.16. CAMACHO, Tatiane Silva, **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. A associação de carboidratos à suplementação de creatina seria uma estratégia válida para a melhora da performance de atletas e praticantes de atividade física? Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Esportiva aplicada à saúde e desempenho físico pela NutMed/Universidade Redentor, 2018. 20p.
- 4.6.17. COSTA, Amanda Nóbrega Fernandes da, **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. Hidratação no decorrer do exercício: a sede seria o ponto de partida? Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Esportiva aplicada à saúde e desempenho físico pela NutMed/Universidade Redentor, 2018. 16p.
- 4.6.18. PEREIRA, Cintia Almeida, **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. A sede deve ser o ponto de partida para o início da hidratação? Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Esportiva aplicada à saúde e desempenho físico pela NutMed/Universidade Redentor, 2018. 16p.
- 4.6.19. CARUSO, Marianna Perrotta, **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. A sensação de sede como ponto de partida para o início da hidratação: essa prática estaria correta? Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Esportiva aplicada à saúde e desempenho físico pela NutMed/Universidade Redentor, 2018. 16p.
- 4.6.20. ABREU, Andrea Fernandes de, **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. Resultados das diferentes dosagens da suplementação de Creatina para ganho de massa magra no exercício de força. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Esportiva aplicada à saúde e desempenho físico pela NutMed/Universidade Redentor, 2018. 25p.
- 4.6.21. SOUZA, Andresa Costa Pimentel de, **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. Efeitos de distintas dosagens de creatina sobre o ganho de massa magra em praticantes do treino de força. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Esportiva aplicada à saúde e desempenho físico pela NutMed/Universidade Redentor, 2018. 25p.
- 4.6.22. CRUZ, Viviane Cristina Guanabario, **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. Impacto de distintas dosagens da suplementação de creatina sobre a massa magra quando associada ao treino de força. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Esportiva aplicada à saúde e desempenho físico pela NutMed/Universidade Redentor, 2018. 25p.
- 4.6.23. CARVALHO, Déborah Serpa de, **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. Existiria uma melhor dosagem de creatina para o ganho de massa magra? Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Esportiva aplicada à saúde e desempenho físico pela NutMed/Universidade Redentor, 2018. 25p.
- 4.6.24. MARINHO, Dirlei Paiva, **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. Efeitos da suplementação de HMB sobre a força e a composição corporal. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Esportiva aplicada à saúde e desempenho físico pela NutMed/Universidade Redentor, 2018. 13p.
- 4.6.25. DOUKAY, Priscila Heizer, **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. Suplementação com HMB e seus efeitos sobre a força e a composição corporal. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Esportiva aplicada à saúde e desempenho físico pela NutMed/Universidade Redentor, 2018. 13p.
- 4.6.26. MACHADO, Karla Figueiredo, **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. Whey Protein e seus benefícios. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Esportiva aplicada à saúde e desempenho físico pela NutMed/Universidade Redentor, 2018. 20p.
- 4.6.27. SATURNINO, Nathalia. **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. Os benefícios da Whey Protein. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Esportiva aplicada à saúde e desempenho físico pela NutMed/Universidade Redentor, 2018. 20p.
- 4.6.28. LEIROZ, Rafaela Ferreira, **COUTINHO, Letícia Azen Alves**. Efeitos do HMB Free Acid em associação com treino resistido na composição corporal, força e recuperação muscular. Trabalho apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do grau no Curso de Especialização em Nutrição Esportiva aplicada à saúde e desempenho físico pela NutMed/Universidade Redentor, 2018. 15p.
- 4.6.20. 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.

- 4.6.30. FERREIRA, Raquel Viuge Iff de Matos, **COUTINHO, Leticia 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.
- 4.6.31. PINHEIRO, Carla Maione, **COUTINHO, Leticia 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.
- 4.6.32. SOUTO, Mariana Peixoto, **COUTINHO, Leticia 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.
- 4.6.33. FEITAL, Elisa Mello, **COUTINHO, Leticia 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.
- 4.6.34. RIBEIRO, Idalina Maia, **ALVES, Leticia 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.
- 4.6.35. VILHENA, Rodrigo, SILVA, Dulcemar, **ALVES, Leticia 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.
- 4.6.36. JORDÃO, Hellen Müller, **ALVES, Leticia Azen**. *Perfil nutricional e antropométrico de atletas adolescentes de basquetebol 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.
- 4.6.37. BOMFIM, Marcela Câmara do, LOPES, Ivelise Ribeiro, ORDACGI, Carla Christina, **ALVES, Leticia 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.
- 4.6.38. LEMOS, Aline Vieira, SILVA, Ana Carolina Nunes, **ALVES, Leticia 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.
- 4.6.39. BALLOD, Mirna de Abreu, FERREIRA, Marcela Campos, **ALVES, Leticia 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.
- 4.6.40. SOUZA, Carla Szekehelyi de, MURAD, Maria Helena Vianna, **ALVES, Leticia 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.
- 4.6.41. SILVA, Anderson de Souza de Alencar & **ALVES, Leticia 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.
- 4.6.42. LESER, Suzane Moreira & **ALVES, Leticia 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.
- 4.6.43. MURRAY, Bruno & **ALVES, Leticia 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.
- 4.6.44. SILVA, Teresa Cristina Fernandes & **ALVES, Leticia 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, Leticia 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, Leticia 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, 29 de março de 2023

Leticia Azen Alves Coutinho