

# Curso

## Nutrição do Ciclista

Reconhecido pela NBA





**tech** universidade  
tecnológica

## Curso

### Nutrição do Ciclista

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/ciencias-do-desporto/curso/nutricao-ciclista](http://www.techtute.com/pt/ciencias-do-desporto/curso/nutricao-ciclista)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 16*

05

Metodologia

---

*pág. 20*

06

Certificação

---

*pág. 28*

# 01

# Apresentação

A nutrição é essencial para o sucesso no ciclismo. Não é nenhum segredo que os ciclistas precisam de uma dieta equilibrada e adequada para manter os níveis de energia, recuperar após o exercício, adaptar-se ao treino ou resistir a doenças e lesões. Por isso, é importante que estes profissionais estejam permanentemente atualizados sobre as propriedades nutricionais dos alimentos, e é isso que vão conseguir com este título. Assim, o programa é uma ferramenta valiosa através da qual o estudante calculará o gasto metabólico e aprofundará a taxa de transpiração dos ciclistas ou a sua composição corporal. Tudo isto com uma abordagem integral e desde casa para uma maior comodidade.





“

*A oportunidade perfeita para atingir os seus objetivos como ciclista através dos últimos planos nutricionais"*

Os ciclistas precisam de uma dieta rica em hidratos de carbono para lhes fornecer a energia necessária para as longas distâncias de Ciclismo. Uma vez que estas biomoléculas são armazenadas no corpo em forma de glicogénio, requerem uma ingestão suficiente de hidratos de carbono para manter os níveis de glicogénio altos antes de uma corrida ou de treino. Além disso, estes atletas também precisam de proteínas para reparar os músculos após o exercício e para promover a recuperação. As gorduras também são consideradas importantes para proporcionar energia de longa duração e para contribuir para a absorção de vitaminas lipossolúveis.

Sem dúvida que lidar com questões nutricionais como estas é uma tarefa complexa e que está em constante evolução à medida que as provas científicas evoluem, razão pela qual os ciclistas devem aproveitar qualquer oportunidade para atualizar os seus conhecimentos. E com a TECH tem a oportunidade perfeita para aumentar o seu desempenho com os planos nutricionais que provaram ser os mais eficazes atualmente.

Desta forma, os alunos analisarão em profundidade as implicações da Nutrição na sua atividade desportiva, obtendo as ferramentas mais adequadas para calcular o gasto metabólico. Além disso, ficará a conhecer a periodização de macro e micronutrientes, na suplementação desportiva ou no treino do estômago, entre outros temas de especial interesse.

Com esta especialização, o ciclista poderá reforçar a sua atividade profissional, para o qual não terá de frequentar um centro de formação presencial ou estar sujeito a horários específicos. Além disso, se beneficiará de uma experiência académica na maior universidade online do mundo, passando a formar parte de uma comunidade de prestígio onde poderá estabelecer contactos com os maiores especialistas na matéria.

Este **Curso de Nutrição do Ciclista** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Nutrição do Ciclista
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático proporciona informação desportiva e prática sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ♦ Os exercícios práticos onde realizar o processo de autoavaliação para melhorar a aprendizagem
- ♦ O seu foco especial em metodologias inovadoras
- ♦ As aulas teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre temas controversos e atividades de reflexão individual
- ♦ A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



*Actualize-se sobre todas as implicações da Nutrição na sua atividade ciclista, calculando o gasto metabólico dos seus treinos"*

“

*Será submetido a estudos de casos práticos sobre as necessidades de hidratação no treino e na competição, analisando a taxa de transpiração"*

O corpo docente do Curso inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta capacitação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

O seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, irá permitir que o profissional tenha acesso a uma aprendizagem situada e contextual, isto é, um ambiente de simulação que proporcionará uma capacitação imersiva, programada para praticar em situações reais.

A conceção desta especialização foca-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do Curso. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

*Se quiser manter-se atualizado com as últimas tendências em Nutrição para o ciclismo, este curso dar-lhe-á um conhecimento profundo de todas e cada uma delas.*

*Adquirirá uma valiosa experiência para determinar quais são os fatores de produção ergonómicos úteis e quais devem ser evitados.*



# 02

## Objetivos

Dado que as especializações em planos nutricionais adaptados a modalidades desportivas específicas são uma exigência cada vez mais frequente, a TECH concebeu meticulosamente este título para proporcionar-lhe todas as chaves. Assim, o objetivo não é outro senão o de proporcionar ao aluno as últimas estratégias nutricionais para melhorar o seu desempenho, de modo que possa atingir qualquer objetivo desportivo que se proponha.







“

*Os objetivos do programa vão permitir-lhe dominar todos e cada um dos aspetos da periodização da Nutrição, tanto em macro como em microciclos”*



## Objetivos gerais

---

- ♦ Compreender os fatores de rendimento do desporto e, portanto, aprender a avaliar as necessidades específicas de cada atleta
- ♦ Ser capaz de planificar, periodizar e desenvolver programas de treino para ciclistas, em suma, habilitar os estudantes a exercer a profissão de treinador
- ♦ Adquirir conhecimentos específicos relacionados com a biomecânica do ciclismo
- ♦ Compreender o funcionamento das novas aplicações utilizadas na quantificação da carga e na prescrição de treinos
- ♦ Compreender os benefícios do treino de força e ser capaz de os aplicar no treino simultâneo
- ♦ Adquirir uma especialização em nutrição orientada para o ciclismo
- ♦ Compreender o funcionamento das estruturas do ciclismo, bem como as modalidades e categorias das competições







## Objetivos específicos

---

- ♦ Aprofundar o Conceito de nutrição
- ♦ Compreender e aplicar a periodização nutricional
- ♦ Saber quais ajudas ergogénicas são úteis, quais não e quais são consideradas métodos proibidos
- ♦ Conhecer as novas tendências da nutrição

“

*Se beneficiará de uma experiência académica muito completa que inclui todos os últimos desenvolvimentos na utilização de Softwares para o controlo da Nutrição”*

03

# Direção do curso

A equipa docente que a TECH incorporou para ensinar este curso e para supervisionar o progresso académico dos alunos é uma declaração das intenções da universidade. Treinadores, preparadores físicos e especialistas em Nutrição Desportiva reúnem-se no programa para que o aluno possa nutrir a sua *Know-How* e contar com as chaves que lhes permitirão fazer a diferença. Além disso, os estudantes terão um valioso ponto de encontro digital com o professorado através do Campus Virtual, onde este estará disponível para responder a qualquer pergunta que possam ter.







“

*Treinadores, preparadores físicos e especialistas em nutrição desportiva reúnem-se no programa para proporcionar-lhe as chaves que marcam a diferença”*

## Direção



### Dr. Sola, Javier

- ♦ CEO da Training4ll
- ♦ Treinador da equipa WT UAE
- ♦ Chefe de Desempenho da Equipa Women's UCI Massi Tactic
- ♦ Especialista em biomecânica na Jumbo Visma UCI WT
- ♦ Consultor da WKO para as equipas de ciclismo da de World Tour
- ♦ Formador em Coaches 4 Coaches
- ♦ Professor associado da Universidade de Loyola
- ♦ Licenciado em Ciências da Atividade Física e do Desporto na Universidade de Sevilha
- ♦ Pós-graduação em Alto Rendimento de Desportos Cíclicos pela Universidade de Múrcia
- ♦ Diretor Desportivo Nível III
- ♦ Várias medalhas olímpicas e medalhas em campeonatos europeus, taças do mundo e campeonatos nacionais

## Professores

### Dr. Celdrán, Raúl

- ♦ CEO da Natur Training System
- ♦ Responsável pela nutrição da equipa BH ProConti
- ♦ Responsável pelo desempenho da MTB Klimatiza
- ♦ Formador em Coaches 4 Coaches
- ♦ Licenciado em Farmácia pela Universidade de Alcalá
- ♦ Mestrado em Nutrição, Obesidade e Alto Rendimento em Desportos Cíclicos pela Universidade de Navarra

### Dr. Arguedas Lozano, Chema

- ♦ CEO na Planifica as suas Pedaladas
- ♦ Treinador de Ciclismo e Especialista em Nutrição de Ciclismo Intensivo
- ♦ Treinador, preparador físico e especialista em Nutrição Desportiva
- ♦ Professor de Nutrição Desportiva na Universidade de Georgetown
- ♦ Autor de títulos relacionados com o Ciclismo: *Planifica tus pedaladas*, *Nutre tu pedaleo*, *Planifica tus salidas en bicicleta de montaña* e *Potencia tu pedaleo*





# 04

## Estrutura e conteúdo

O programa de estudos foi concebido de forma a proporcionar a visão mais completa da matéria. Para isso, a equipa pedagógica supervisionou detalhadamente todos os temas para garantir que o conteúdo esteja de conforme aos últimos desenvolvimentos científicos em nutrição. Além disso, os estudantes serão apoiados pelas inovações tecnológicas que a TECH implementou no seu Campus Virtual. Neste sentido, o seu ciclo educativo será reforçado por recursos de estudo dinâmicos que vão mais além da memorização dos temas.





“

*Um plano de estudos que dá especial ênfase à necessidade de treinar o estômago e o sistema digestivo para melhorar o desempenho em competição”*

## Módulo 1. Nutrição do Ciclista

- 1.1. Conceito de nutrição desportiva
  - 1.1.1. O que é a nutrição desportiva?
  - 1.1.2. Nutrição clínica vs. Nutrição desportiva.
  - 1.1.3. Alimentos y suplementos
- 1.2. Cálculo do MB
  - 1.2.1. Componentes do gasto energético
  - 1.2.2. Fatores que influenciam o gasto energético em repouso
  - 1.2.3. Medição do consumo de energia
- 1.3. Composição corporal
  - 1.3.1. IMC e peso ideal tradicional. Existe um peso ideal?
  - 1.3.2. Gordura subcutânea e espessura da prega cutânea
  - 1.3.3. Outros métodos para determinar a composição corporal.
- 1.4. Macro e micronutrientes
  - 1.4.1. Definição de macro e micronutrientes
  - 1.4.2. Necessidades de macronutrientes
  - 1.4.3. Necessidades de micronutrientes
- 1.5. Periodização macro e micro
  - 1.5.1. Periodização nutricional
  - 1.5.2. Periodização em macrociclos
  - 1.5.3. Periodização em Microciclo
- 1.6. Taxa de transpiração e hidratação
  - 1.6.1. Medição da taxa de transpiração
  - 1.6.2. Necessidades de hidratação
  - 1.6.3. Eletrólitos
- 1.7. Treino do estômago e do aparelho digestivo
  - 1.7.1. Necessidade de treino do estômago e do aparelho digestivo
  - 1.7.2. Fases do EESD
  - 1.7.3. Aplicação no treino e na corrida





- 1.8. Suplementação
  - 1.8.1. Suplementação e ajudas ergonutricionais
  - 1.8.2. Sistema ABCD de suplementos e ajudas ergonutricionais.
  - 1.8.3. Necessidades individuais de suplementação.
- 1.9. Tendências em nutrição desportiva
  - 1.9.1. Tendências
  - 1.9.2. Low-Carb, High-Fat
  - 1.9.3. Dieta alta em hidratos de carbono
- 1.10. Software y aplicaciones
  - 1.10.1. Métodos para o controlo de Macronutrientes
  - 1.10.2. Software para controlo da nutrição
  - 1.10.3. Aplicações para o desportista

“ *TECH proporciona-lhe os materiais académicos mais inovadores sobre Nutrição do Ciclismo mediante esquemas interativos, casos práticos, vídeos e muito mais*”



# 05 Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.







“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”*

## Estudo de Caso para contextualizar todo o conteúdo

O nosso programa oferece um método revolucionário de desenvolvimento de competências e conhecimentos. O nosso objetivo é reforçar as competências num contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

*Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo”*



*Terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, com ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa de estudos.*



## Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este programa da TECH é um programa de ensino intensivo, criado de raiz, que propõe os desafios e decisões mais exigentes neste campo, tanto a nível nacional como internacional. Graças a esta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado, dando um passo decisivo para o sucesso. O método do caso, a técnica que constitui a base deste conteúdo, assegura que a realidade económica, social e profissional mais atual é seguida.



*O nosso programa prepara-o para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira”*

*O estudante aprenderá, através de atividades de colaboração e casos reais, a resolução de situações complexas em ambientes empresariais reais.*

O método do caso tem sido o sistema de aprendizagem mais amplamente utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de direito não só aprendessem o direito com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações verdadeiramente complexas, a fim de tomarem decisões informadas e valorizarem juízos sobre a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard.

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Esta é a questão que enfrentamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos da vida real. Terão de integrar todo o seu conhecimento, investigar, argumentar e defender as suas ideias e decisões.



## Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

*Em 2019, alcançámos os melhores resultados de aprendizagem de todas as universidades online do mundo.*

Na TECH aprende-se com uma metodologia de vanguarda concebida para formar os gestores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, chama-se Relearning.

A nossa universidade é a única universidade de língua espanhola licenciada para utilizar este método de sucesso. Em 2019, conseguimos melhorar os níveis globais de satisfação dos nossos estudantes (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos cursos, objetivos...) no que diz respeito aos indicadores da melhor universidade online do mundo.





No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica. Esta metodologia formou mais de 650.000 licenciados com sucesso sem precedentes em áreas tão diversas como a bioquímica, genética, cirurgia, direito internacional, capacidades de gestão, ciência do desporto, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

*O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.*

A partir das últimas provas científicas no campo da neurociência, não só sabemos como organizar informação, ideias, imagens e memórias, mas sabemos que o lugar e o contexto em que aprendemos algo é fundamental para a nossa capacidade de o recordar e armazenar no hipocampo, para o reter na nossa memória a longo prazo.

Desta forma, e no que se chama Neurocognitive context-dependent e-learning, os diferentes elementos do nosso programa estão ligados ao contexto em que o participante desenvolve a sua prática profissional.



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



#### Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



#### Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada.

O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



#### Práticas de aptidões e competências

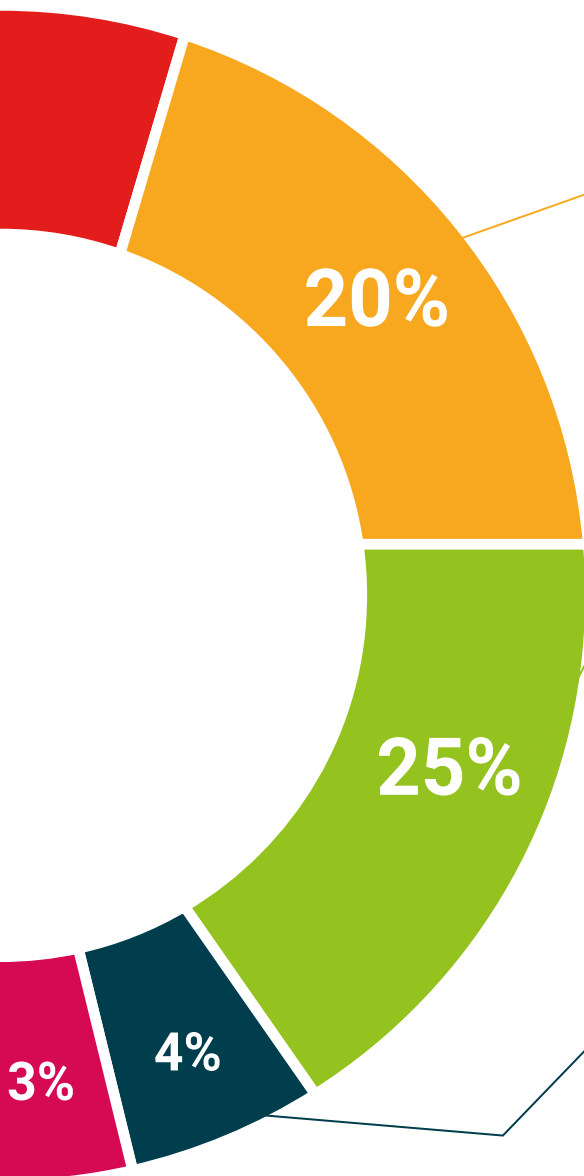
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



#### Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação





#### Case studies

Completarão uma seleção dos melhores estudos de casos escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e instruídos pelos melhores especialistas na cena internacional.



#### Resumos interativos

A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu"



#### Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.





06

# Certificação

O Curso de Nutrição do Ciclista garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

*Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”*

Este **Curso de Nutrição do Ciclista** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de receção, o certificado\* correspondente ao título de **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Nutrição do Ciclista**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semas**

ECTS: **6**



\*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.



futuro  
saúde confiança pessoas  
informação orientadores  
educação certificação ensino  
garantia aprendizagem  
instituições tecnologia  
comunidade compreensão  
atenção personalizada  
conhecimento inovação  
presente qualidade  
desenvolvimento sustentabilidade

**tech** universidade  
tecnológica

## Curso

### Nutrição do Ciclista

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

# Curso

## Nutrição do Ciclista

Reconhecido pela NBA

