

Mestrado Próprio

Nutrição Desportiva em Populações Especiais

Reconhecido pela NBA





Mestrado Próprio Nutrição Desportiva em Populações Especiais

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 60 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/ciencias-do-desporto/mestrado-proprio-nutricao-desportiva-populacoes-especiais

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Competências

pág. 14

04

Direção do curso

pág. 18

05

Estrutura e conteúdo

pág. 22

06

Metodologia

pág. 30

07

Certificação

pág. 38

01

Apresentação

Este programa capacita os alunos na elaboração de programas nutricionais e no acompanhamento de atletas com necessidades especiais, todos adaptados às diferentes modalidades desportivas para obter o máximo desempenho desportivo. Trata-se de dar uma capacitação integral que abranja as diferentes situações que se podem encontrar num atleta, com uma elevada qualidade científico-técnica e uma componente prática muito elevada que se destaca dos restantes cursos disponíveis em espanhol.



“

Alimentação e desporto devem andar de mãos dadas, pois é essencial que o atleta adquira uma dieta adequada que o ajude a melhorar seu desempenho.

Este Mestrado Próprio foca-se nas vertentes menos estudadas ao longo do percurso universitário, permitindo alargar os conhecimentos necessários para poder abranger um largo espectro de potenciais atletas, bem como satisfazer as suas necessidades nutricionais. Dentro deste programa poderá encontrar um corpo docente do mais alto nível, constituído por profissionais estreitamente ligados à nutrição desportiva, destacados na sua área e que conduzem linhas de investigação e trabalho de campo, bem como especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio. Os professores deste programa são profissionais que procura, a excelência no seu ensino e trabalho, ministrando aulas em centros universitários e trabalhando com atletas para maximizar o seu desempenho.

O programa possui conteúdos multimédia que auxiliam na aquisição dos conhecimentos ministrados, elaborados com a mais moderna tecnologia educacional. Por sua vez, permitirá aos alunos uma aprendizagem situada e contextualizada, num ambiente simulado que proporciona uma formação centrada na resolução de problemas reais.

Graças à sua modalidade online, os estudantes poderão organizar o seu tempo e ritmo de aprendizagem, adaptando-o aos seus horários, bem como aceder aos conteúdos a partir de qualquer computador ou dispositivo móvel. Terão a oportunidade de frequentar um programa de ensino que reúne os conhecimentos mais avançados e aprofundados, onde um grupo de professores com elevado rigor científico e vasta experiência internacional põem à sua disposição a informação mais completa e atualizada.

Este **Mestrado Próprio em Nutrição Desportiva em Populações Especiais** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As características que mais se destacam são:

- ◆ Os conteúdos gráficos, esquemáticos e eminentemente práticos com que é concebido recolhem a informação essencial para a prática profissional
- ◆ Exercícios onde o processo de auto-avaliação para melhorar a aprendizagem pode ser levado a cabo
- ◆ Sistema de aprendizagem interativo baseado em algoritmos para a tomada de decisões sobre pacientes com problemas de alimentação
- ◆ As lições teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ◆ a disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



Conheça as dietas mais adequadas para cada tipo de atleta e poderá realizar conselhos mais personalizados”

“

Este Mestrado Próprio poderá ser o melhor investimento que fará na seleção de um curso de atualização por duas razões: além de atualizar os seus conhecimentos em nutrição desportiva obterá um certificado por parte da maior universidade online do mundo: TECH”

O seu corpo docente inclui profissionais da área das ciências do desporto, que trazem para esta formação a experiência do seu trabalho, bem como especialistas reconhecidos de sociedades líderes e universidades de prestígio.

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente de simulação que proporcionará um programa imersivo programado para se formar em situações reais.

A conceção deste programa centra-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deve tentar resolver as diferentes situações de prática profissional que surgem ao longo do programa. Para isso, os profissionais contarão com o apoio de um sistema inovador de vídeo interativo criado por especialistas reconhecidos em nutrição desportiva e com uma vasta experiência.

O programa permitir-lhe-á praticar em ambientes simulados, proporcionando uma aprendizagem imersiva, programada para capacitar diante de situações reais.

Este Mestrado Próprio 100% online permitir-lhe-á conciliar os seus estudos com a sua profissão enquanto aumenta os seus conhecimentos neste campo.



02 Objetivos

O principal objetivo do programa é o desenvolvimento da aprendizagem teórico-prático, para que os profissionais de ciências do desporto possam dominar de forma prática e rigorosa o estudo da Nutrição Desportiva em Populações Especiais.





“

Este programa de atualização irá criar uma sensação de segurança no desempenho da prática diária, que o ajudará a crescer a nível pessoal e profissional”



Objetivos gerais

- ◆ Dominar conhecimentos avançados sobre planeamento nutricional em atletas profissionais e não-profissionais para o desempenho saudável do exercício físico
- ◆ Adquirir conhecimentos avançados sobre planeamento nutricional em desportistas profissionais de diferentes disciplinas, a fim de alcançar o máximo desempenho desportivo
- ◆ Gerir conhecimentos avançados de planeamento nutricional em atletas profissionais em disciplinas de equipa, a fim de alcançar o máximo desempenho desportivo
- ◆ Gerir e consolidar a iniciativa e o espírito empreendedor para criar projetos relacionados com a nutrição na atividade física e no desporto
- ◆ Saber como incorporar os diferentes avanços científicos na sua própria área profissional
- ◆ Capacidade de trabalhar num ambiente multidisciplinar
- ◆ Conhecimento avançado do contexto no qual a área da sua especialidade é desenvolvida
- ◆ Adquirir aptidões avançadas para detetar os possíveis sinais de alteração nutricional associados à prática desportiva
- ◆ Gerir as competências necessárias através do processo ensino-aprendizagem para lhes permitir continuar a preparar-se e aprender no campo da nutrição no desporto, tanto através de contactos estabelecidos com professores e profissionais do programa como de forma independente





- ◆ Especializar-se na estrutura do tecido muscular e na sua implicação no desporto
- ◆ Ter conhecimento das necessidades energéticas e nutricionais dos atletas em diferentes situações fisiopatológicas
- ◆ Especializar-se nas necessidades energéticas e nutricionais dos desportistas em diferentes situações específicas de idade e género
- ◆ Especializar-se em estratégias dietéticas para a prevenção e tratamento do atleta lesionado
- ◆ Especializar-se nas necessidades energéticas e nutricionais das crianças atletas
- ◆ Especializar-se nas necessidades energéticas e nutricionais dos atletas paraolímpicos

“

Este programa de atualização trar-lhe-á segurança no desempenho da prática da diária, além de contribuir para o seu crescimento pessoal e profissional”



Objetivos específicos

Módulo 1. Fisiologia muscular e metabólica relacionada com o exercício

- ◆ Obter uma compreensão profunda da estrutura do músculo esquelético
- ◆ Obter uma compreensão profunda de como funciona o músculo esquelético
- ◆ Obter uma compreensão profunda das adaptações mais importantes que ocorrem nos atletas
- ◆ Obter uma compreensão profunda dos mecanismos de produção de energia com base no tipo de exercício realizado
- ◆ Estudo aprofundado da integração dos diferentes sistemas de energia que compõem o metabolismo da energia muscular

Módulo 2. Avaliação desportiva em diferentes momentos da época

- ◆ Interpretação de bioquímica para detetar déficits nutricionais ou estados de overtraining
- ◆ Interpretação dos diferentes métodos de composição corporal, de modo a otimizar o peso e a percentagem de gordura adequados ao desporto que pratica
- ◆ Observação do atleta ao longo da temporada
- ◆ Planificação dos períodos da época de acordo com os seus requisitos

Módulo 3. Desportos aquáticos

- ◆ Obter uma compreensão profunda das características mais importantes dos principais desportos aquáticos
- ◆ Compreender as exigências e requisitos da atividade desportiva no meio aquático
- ◆ Diferenciar as necessidades nutricionais entre os diferentes desportos aquáticos

Módulo 4. Condições extremas

- ◆ Diferenciar as principais limitações do rendimento causados pelo clima
- ◆ Elaborar um plano de aclimação de acordo com a situação em questão
- ◆ Aprofundar nas adaptações fisiológicas devido à altitude
- ◆ Estabelecer diretrizes de hidratação individuais corretas de acordo com o clima



Módulo 5. Vegetarianismo e veganismo

- ◆ Diferenciar entre os diferentes tipos de desportistas vegetarianos
- ◆ Obter um conhecimento profundo dos principais erros cometidos
- ◆ Resolver as deficiências nutricionais significativas dos atletas
- ◆ Dominar as habilidades para fornecer ao atleta as melhores ferramentas para a combinação de alimentos

Módulo 6. Atleta diabético tipo 1

- ◆ Estabelecer o mecanismo fisiológico e bioquímico da diabetes, tanto em repouso como durante o exercício
- ◆ Aprofundar conhecimentos sobre como funcionam as diferentes insulinas ou medicamentos utilizados pelos diabéticos/as
- ◆ Avaliar as necessidades nutricionais das pessoas com diabetes na sua vida diária como no exercício para melhorar a sua saúde
- ◆ Aprofundar os conhecimentos necessários para poder planear a nutrição de atletas de diferentes disciplinas com diabetes, com o objetivo de fim de melhorar a sua saúde e desempenho
- ◆ Estabelecer o estado de evidência atual sobre as ajudas ergogénicas em diabéticos/as

Módulo 7. Nutrição em paratletas

- ◆ Aprofundar as diferenças entre as distintas categorias de paratletas e as suas limitações fisiológico-metabólicas
- ◆ Determinar as necessidades nutricionais dos diferentes paratletas, a fim de estabelecer um plano nutricional preciso.
- ◆ Aprofundar os conhecimentos necessários para estabelecer interações entre a ingestão de fármacos nestes atletas e os nutrientes, a fim de evitar déficits
- ◆ Compreender a composição corporal dos para-atletas nas suas diferentes categorias desportivas
- ◆ Aplicar as atuais provas científicas sobre as ajudas nutricionais ergogénicas

Módulo 8. Desportos por categoria de peso

- ◆ Estabelecer as diferentes características e necessidades dentro do desporto por categoria de peso
- ◆ Compreender em profundidade as estratégias nutricionais na preparação do atleta para a competição
- ◆ Para otimizar a melhoria da composição corporal através de uma abordagem nutricional

Módulo 9. Diferentes fases ou populações específicas

- ◆ Explicar as características fisiológicas particulares a ter em conta na abordagem nutricional dos diferentes grupos
- ◆ Compreender em profundidade os fatores externos e internos que influenciam a abordagem nutricional destes grupos

Módulo 10. Período de lesão

- ◆ Determinar as diferentes fases da lesão
- ◆ Ajudar na prevenção das lesões
- ◆ Melhorar o prognóstico da lesão
- ◆ Estabelecer uma estratégia nutricional de acordo com as novas exigências nutricionais que surgem durante o período de lesão

03

Competências

Após a aprovação nas avaliações do Mestrado em Nutrição Desportiva em Populações Especiais, os profissionais terão adquirido as competências necessárias para uma prática de qualidade e atualizada com base na metodologia didática mais inovadora.





“

Este curso permitir-lhe-á adquirir as competências necessárias para ser mais eficaz na sua prática diária”



Competências gerais

- ◆ Aplicar as novas tendências em nutrição desportiva nos seus pacientes
- ◆ Aplicar as novas tendências em nutrição de acordo com as patologias
- ◆ Investigar os problemas nutricionais dos seus pacientes

“

*Atualiza-se nas últimas novidades
em Nutrição Desportiva
em Populações Especiais”*





Competências específicas

- ◆ Gerir e consolidar a iniciativa e o espírito empreendedor para criar projetos relacionados com a nutrição na atividade física e no desporto
- ◆ Adquirir aptidões avançadas para detetar os possíveis sinais de alteração nutricional associados à prática desportiva
- ◆ Especializar-se na estrutura do tecido muscular e na sua implicação no desporto
- ◆ Ter conhecimento das necessidades energéticas e nutricionais dos atletas em diferentes situações fisiopatológicas
- ◆ Especializar-se nas necessidades energéticas e nutricionais das crianças atletas
- ◆ Especializar-se nas necessidades energéticas e nutricionais dos atletas paraolímpicos

04

Direção do curso

A equipa docente da TECH, especializada em Nutrição Desportiva, tem um amplo prestígio na profissão e são profissionais com anos de experiência de ensino que se juntaram para ajudar os alunos a dar um impulso à sua profissão. Para o efeito, desenvolveram este Mestrado Próprio com atualizações recentes na área que lhe permitirão formar-se e aumentar as suas competências neste setor.





7.7 kg

“

*Aprenda com os melhores profissionais
e torne-se você mesmo um profissional
de sucesso”*

Diretor Convidado Internacional

Jamie Meeks tem demonstrado ao longo de sua carreira profissional e da sua dedicação à **Nutrição Desportiva**. Depois de se licenciar nesta especialidade pela Universidade Estadual de Louisiana, destacou-se rapidamente. O seu talento e compromisso foram reconhecidos quando recebeu o prestigioso **prémio de Jovem Nutricionista do Ano** pela Associação Dietética da Louisiana, um feito que marcou o início de uma carreira de sucesso.

Depois de completar a sua licenciatura, Jamie Meeks continuou a sua educação na Universidade do Arkansas, onde completou suas práticas em **Dietética**. De seguida, obteve um Mestrado em Cinesiologia com especialização em **Fisiologia do Exercício** pela Universidade Estadual de Louisiana. A sua paixão por ajudar os atletas a atingir o seu máximo potencial e o seu incansável compromisso com a excelência fazem dela uma figura destacada na comunidade desportiva e nutricional.

O seu profundo conhecimento nesta área levou-a a tornar-se a primeira **Diretora de Nutrição Desportiva** na história do departamento atlético da Universidade Estadual de Louisiana. Lá, desenvolveu programas inovadores para atender às necessidades dietéticas dos atletas e educá-los sobre a importância de uma **alimentação adequada para o desempenho ideal**.

Posteriormente, ocupou o cargo de **Diretora de Nutrição Desportiva** no time **New Orleans Saints da NFL**. Nesta posição, dedica-se a garantir que os jogadores profissionais recebam os melhores cuidados nutricionais possíveis, trabalhando em estreita colaboração com os treinadores, formadores e pessoal médico para otimizar o desempenho e a saúde individual.

Como tal, Jamie Meeks é considerada uma verdadeira líder na sua área, sendo membro ativo de várias associações profissionais e participando no avanço da **Nutrição Desportiva** a nível nacional. Neste sentido, é também integrante da **Academia de Nutrição e Dietética** e da **Associação de Dietistas Desportivos Profissionais**.



Sra. Meeks, Jamie

- Diretora de Nutrição Desportiva dos New Orleans Saints da NFL, Louisiana, EUA
- Coordenadora de Nutrição Desportiva na Louisiana State UniversityDietista registado na Academy of Nutrition and Dietetics
- Especialista certificado em dietética desportiva
- Mestrado em Cinesiologia com especialização em Fisiologia do Exercício pela Louisiana State University
- Licenciatura em Ciências em Dietética pela Universidade Estatal do Louisiana
- Membro de: Associação Dietética do Louisiana, Associação de Dietistas Desportivos Colegiais e Profissionais, Grupo de Prática Dietética de Nutrição Desportiva Cardiovascular e Bem-Estar

“

Graças à TECH, poderá aprender com os melhores profissionais do mundo”

Direção



Dr. Javier Marhuenda Hernández

- ♦ Nutricionista em clubes de futebol profissional
- ♦ Responsável pela área de nutrição desportiva do Albacete Balompié
- ♦ Responsável pela área de nutrição desportiva do UCAM Múrcia de Futebol
- ♦ Assessor científico na Nutrium
- ♦ Assessor nutricional no Centro Impulso
- ♦ Professor e coordenador de estudos pós-universitários
- ♦ Doutor em Nutrição e Segurança Alimentar pela UCAM
- ♦ Licenciada em Nutrição Humana e Dietética pela UCAM
- ♦ Mestrado em Nutrição Clínica pela UCAM.
- ♦ Académico de número da Academia Espanhola de Nutrição e Dietética

Professores

Dr. Francisco Javier Martínez Noguera

- ◆ Nutricionista Desportiva do CIARD-UCAM
- ◆ Nutricionista Desportiva na Clínica de Fisioterapia Jorge Lledó
- ◆ Ajudante de investigação na CIARD-UCAM
- ◆ Nutricionista desportivo do UCAM Murcia Club de Futebol
- ◆ Nutricionista na SANO Center
- ◆ Nutricionista desportivo do UCAM Murcia Club de Basquetebol
- ◆ Doutor em Ciências do Desporto pela Universidade Católica San Antonio de Múrcia
- ◆ Licenciado em Nutrição Humana e Dietética pela Universidade Católica de San Antonio de Murcia
- ◆ Mestrado em Nutrição e Segurança Alimentar pela Universidade Católica de Múrcia

Sra. Marta Ramírez Munuera

- ◆ Nutricionista Desportiva especialista em Desportos de força
- ◆ Nutricionista em M10 Salud y Fitness
- ◆ Nutricionista na Mario Ortiz Nutrition
- ◆ Formadora em cursos e workshops de Nutrição Desportiva
- ◆ Orador em conferências e seminários sobre Nutrição Desportiva
- ◆ Licenciada em Nutrição Humana e Dietética pela UCAM
- ◆ Mestrado em Nutrição na Atividade Física e no Desporto pela UCAM

Sr. Raúl Arcusa Saura

- ◆ Nutricionista do Club Deportivo Castellón, clube de futebol profissional
- ◆ Nutricionista em vários clubes semiprofissionais de Castellón
- ◆ Investigador na Universidade Católica de Múrcia
- ◆ Professora de licenciatura e pós-graduação
- ◆ Licenciatura em Nutrição Humana e Dietética

- ◆ Mestrado em Nutrição em Actividade Física e Desporto.

Sra. Johana Montoya Castaño

- ◆ Nutrição Desportiva
- ◆ Nutricionista do Ministério do Desporto da Colômbia
- ◆ Assessora científica na Bionutrition Medellín
- ◆ Docente de cursos de formação em Nutrição Desportiva e em estudos universitários
- ◆ Nutricionista e Dietista da Universidade de Antioquia
- ◆ Mestrado em Nutrição na Atividade Física e no Desporto pela UCAM



Os principais profissionais da área uniram-se para lhe oferecer o conhecimento mais abrangente neste campo, para que possa crescer com total garantia de sucesso"

05

Estrutura e conteúdo

A estrutura dos conteúdos foi elaborada por uma equipa de profissionais conscientes das implicações da formação na prática diária, conscientes da atual relevância na educação nutricional desportiva e comprometidos com o ensino de qualidade através das novas tecnologias educacionais.





“

Este Mestrado Próprio em Nutrição Desportiva em Populações Especiais conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Módulo 1. Fisiologia muscular e metabólica relacionada com o exercício

- 1.1. Adaptação cardiovascular relativa ao exercício
 - 1.1.1. Aumento do volume sistólico
 - 1.1.2. Redução da frequência cardíaca
- 1.2. Adaptação ventilatória relativa ao exercício
 - 1.2.1. Alterações no volume ventilatório
 - 1.2.2. Alterações no consumo de oxigénio
- 1.3. Adaptação hormonal relativa ao exercício
 - 1.3.1. Cortisol
 - 1.3.2. Testosterona
- 1.4. Estrutura muscular e tipos de fibras musculares
 - 1.4.1. A fibra muscular
 - 1.4.2. Fibras musculares tipo I
 - 1.4.3. Fibras musculares tipo II
- 1.5. Conceito de limiar láctico
- 1.6. ATP e metabolismo do fosfagénio
 - 1.6.1. Caminhos metabólicos para a ressíntese do ATP durante o exercício
 - 1.6.2. Metabolismo do fosfagénio
- 1.7. Metabolismo de carboidratos
 - 1.7.1. Mobilização de carboidratos durante o exercício
 - 1.7.2. Tipos de glicólise
- 1.8. Metabolismo lipídico
 - 1.8.1. Lipólise
 - 1.8.2. Oxidação da gordura durante o exercício
 - 1.8.3. Corpos cetónicos
- 1.9. Metabolismo das proteínas
 - 1.9.1. Metabolismo do amoníaco
 - 1.9.2. Oxidação de aminoácidos
- 1.10. Bioenergética mista de fibras musculares
 - 1.10.1. Fontes energéticas e a sua relação com o exercício
 - 1.10.2. Fatores que determinam o uso de uma ou outra fonte de energia durante o exercício



Módulo 2. Avaliação do desportista nos diferentes momentos da época

- 2.1. Avaliação bioquímica
 - 2.1.1. Hemograma
 - 2.1.2. Marcadores de overtraining
- 2.2. Avaliação antropométrica
 - 2.2.1. Composição corporal
 - 2.2.2. Perfil ISAK
- 2.3. Pré-temporada
 - 2.3.1. Elevada carga de trabalho
 - 2.3.2. Assegurar o suporte calórico e proteico
- 2.4. Temporada competitiva
 - 2.4.1. Desempenho desportivo
 - 2.4.2. Recuperação entre jogos
- 2.5. Período de transição
 - 2.5.1. Período de férias
 - 2.5.2. Alterações na composição do corpo
- 2.6. Viagens
 - 2.6.1. Torneios durante a temporada
 - 2.6.2. Torneios fora de época (Mundial, Europeu e Jogos Olímpicos)
- 2.7. Monitorização do atleta
 - 2.7.1. Estado basal do atleta
 - 2.7.2. Evolução durante a temporada
- 2.8. Cálculo da taxa de transpiração
 - 2.8.1. Perdas de água
 - 2.8.2. Protocolo de cálculo
- 2.9. Trabalho multidisciplinar
 - 2.9.1. O papel do nutricionista no ambiente do atleta
 - 2.9.2. Comunicação com outras áreas
- 2.10. Doping
 - 2.10.1. Lista WADA
 - 2.10.2. Provas antidoping

Módulo 3. Desportos aquáticos

- 3.1. História dos desportos aquáticos
 - 3.1.1. Olimpíadas e grandes torneios
 - 3.1.2. Desportos aquáticos na atualidade
- 3.2. Restrições de desempenho
 - 3.2.1. Desportos aquáticos sobre água (natação, polo aquático, etc.)
 - 3.2.2. Desportos náuticos na água (surf, vela, canoagem, etc.)
- 3.3. Características básicas dos desportos aquáticos
 - 3.3.1. Desportos aquáticos sobre água (natação, polo aquático, etc.)
 - 3.3.2. Desportos náuticos na água (surf, vela, canoagem etc.)
- 3.4. Fisiologia dos desportos aquáticos
 - 3.4.1. Metabolismo energético
 - 3.4.2. Biótipo de um atleta
- 3.5. Treino
 - 3.5.1. Força
 - 3.5.2. Resistência
- 3.6. Composição corporal
 - 3.6.1. Natação
 - 3.6.2. Polo Aquático
- 3.7. Pré-competição
 - 3.7.1. 3 horas antes
 - 3.7.2. 1 hora antes
- 3.8. Pré-competição
 - 3.8.1. Hidratos de carbono
 - 3.8.2. Hidratação
- 3.9. Pós-competição
 - 3.9.1. Hidratação
 - 3.9.2. Proteína
- 3.10. Ajudas ergonómicas
 - 3.10.1. Creatina
 - 3.10.2. Cafeína

Módulo 4. Condições adversas

- 4.1. História do desporto em condições extremas
 - 4.1.1. Competições de Inverno na história
 - 4.1.2. Competições em ambientes quentes nos dias de hoje
- 4.2. Limitações de desempenho em climas quentes
 - 4.2.1. Desidratação
 - 4.2.2. Fadiga
- 4.3. Características básicas em Climas Quentes
 - 4.3.1. Altas temperaturas e humidade
 - 4.3.2. Aclimação
- 4.4. Nutrição e hidratação em Climas Quentes
 - 4.4.1. Hidratação e eletrólitos
 - 4.4.2. Hidratos de carbono
- 4.5. Limitações do desempenho em climas frios
 - 4.5.1. Fadiga
 - 4.5.2. Roupa aparatosas
- 4.6. Características básicas em climas frios
 - 4.6.1. Frio extremo
 - 4.6.2. VO₂ máx. reduzido
- 4.7. Nutrição e hidratação em climas frios
 - 4.7.1. Hidratação
 - 4.7.2. Hidratos de carbono

Módulo 5. Vegetarianismo e veganismo

- 5.1. Vegetarianismo e veganismo na história do desporto
 - 5.1.1. Início do veganismo no desporto
 - 5.1.2. Desportistas vegetarianos na atualidade
- 5.2. Diferentes tipos de dietas vegetarianas (mudar a palavra vegetariana)
 - 5.2.1. Atleta vegan
 - 5.2.2. Atleta vegetariano
- 5.3. Erros frequentes no atleta vegan
 - 5.3.1. Balanço energético
 - 5.3.2. Consumo de proteína
- 5.4. Vitamina B12
 - 5.4.1. Suplementos de B12
 - 5.4.2. Biodisponibilidade das algas espirulinas
- 5.5. Fontes de proteína em dietas veganas/vegetarianas
 - 5.5.1. Qualidade proteica
 - 5.5.2. Sustentabilidade ambiental
- 5.6. Outros nutrientes fundamentais em vegans
 - 5.6.1. Conversão ALA em EPA/DHA
 - 5.6.2. Fe, Ca, Vit-D e Zn
- 5.7. Avaliação bioquímica / deficiências nutricionais
 - 5.7.1. Anemia
 - 5.7.2. Sarcopenia
- 5.8. Alimentação Vegan vs. Alimentação Omnívora
 - 5.8.1. Alimentação evolutiva
 - 5.8.2. Alimentação atual
- 5.9. Ajudas ergonómicas
 - 5.9.1. Creatina
 - 5.9.2. Proteína vegetal
- 5.10. Fatores que diminuem a absorção de nutrientes
 - 5.10.1. Alto consumo de fibra
 - 5.10.2. Oxalatos

Módulo 6. Atleta diabético tipo 1

- 6.1. Conhecer a diabetes e a sua patologia
 - 6.1.1. Incidência da Diabetes
 - 6.1.2. Fisiopatologia da Diabetes
 - 6.1.3. Consequências da Diabetes
- 6.2. Fisiologia do exercício em pessoas com diabetes
 - 6.2.1. Exercício máximo, submáximo e metabolismo muscular durante o exercício
 - 6.2.2. Diferenças a nível metabólico durante o exercício em pessoas com diabetes
- 6.3. Exercício em pessoas com diabetes tipo 1
 - 6.3.1. Hipoglicemia, hiperglicemia e ajustamento da gestão nutricional
 - 6.3.2. Tempo de exercício e ingestão de hidratos de carbono
- 6.4. Exercício em pessoas com diabetes tipo 2 Controlo da glicemia
 - 6.4.1. Riscos de atividade física em pessoas com diabetes tipo 2
 - 6.4.2. Benefícios do exercício em pessoas com diabetes tipo 2
- 6.5. Exercício em crianças e adolescentes com diabetes
 - 6.5.1. Efeitos metabólicos do exercício
 - 6.5.2. Precauções a ter durante o exercício
- 6.6. Terapia de insulina e exercício
 - 6.6.1. Bomba de insulina
 - 6.6.2. Tipos de insulinas
- 6.7. Estratégias nutricionais durante o desporto e o exercício em diabetes tipo 1
 - 6.7.1. Da teoria à prática
 - 6.7.2. Ingestão de carboidratos antes, durante e depois do exercício físico
 - 6.7.3. Hidratação antes, durante e depois do exercício
- 6.8. Planeamento nutricional em desportos de resistência
 - 6.8.1. Maratona
 - 6.8.2. Ciclismo
- 6.9. Planeamento nutricional em desportos de equipa
 - 6.9.1. Futebol
 - 6.9.2. Rugby
- 6.10. Suplementação desportiva e diabetes
 - 6.10.1. Suplementos potencialmente benéficos para os atletas com diabetes

Módulo 7. Paratletas

- 7.1. Classificação e categorias em para-atletas
 - 7.1.1. O que é um Paratleta?
 - 7.1.2. Como são classificados os para-atletas?
- 7.2. Ciência do desporto em para-atletas
 - 7.2.1. Metabolismo e fisiologia
 - 7.2.2. Biomecânica
 - 7.2.3. Psicologia
- 7.3. Necessidades energéticas e hidratação em para-atletas
 - 7.3.1. Procura energética ideal para a formação
 - 7.3.2. Planeamento da hidratação antes, durante e depois dos treinos e competições
- 7.4. Problemas nutricionais em diferentes categorias de para-atletas de acordo com a patologia ou anomalia
 - 7.4.1. Lesões da medula espinal
 - 7.4.2. Paralisia cerebral e lesões cerebrais adquiridas
 - 7.4.3. Amputados
 - 7.4.4. Deficiência visual e auditiva
 - 7.4.5. Deficiências intelectuais
- 7.5. Planeamento nutricional em paratletas com lesão medular, paralisia cerebral e lesões cerebrais adquiridas
 - 7.5.1. Requisitos nutricionais (macro e micronutrientes)
 - 7.5.2. Transpiração e reposição de fluidos durante o exercício
- 7.6. Planeamento nutricional em amputados paratletas
 - 7.6.1. Requisitos energéticos
 - 7.6.2. Macronutrientes
 - 7.6.3. Termorregulação e hidratação
 - 7.6.4. Questões nutricionais relacionadas com as próteses
- 7.7. Planificação e problemas nutricionais em paratletas com deficiência auditiva e défices intelectuais
 - 7.7.1. Problemas de nutrição desportiva com deterioração visual: retinite pigmentosa, retinopatia diabética, albinismo, doença de Stargardt e patologias da audição.
 - 7.7.2. Problemas de nutrição desportiva com deficiências intelectuais: síndrome de Down, autismo e Asperger, fenilcetonúria

- 7.8. Composição corporal em para-atletas
 - 7.8.1. Técnicas de medição
 - 7.8.2. Fatores que influenciam a fiabilidade dos diferentes métodos de medição
- 7.9. Farmacologia e interações nutricionais
 - 7.9.1. Diferentes tipos de fármacos ingeridos por para-atletas
 - 7.9.2. Deficiências de micronutrientes em para-atletas
- 7.10. Ajudas ergonómicas
 - 7.10.1. Suplementos potencialmente benéficos para os para-atletas
 - 7.10.2. Consequências adversas para a saúde, contaminação e problemas de doping devido à ingestão de ajudas ergogénicas

Módulo 8. Desportos por categoria de peso

- 8.1. Características dos principais desportos por categoria de peso
 - 8.1.1. Regras
 - 8.1.2. Categorias
- 8.2. Programação da temporada
 - 8.2.1. Competições
 - 8.2.2. Macro ciclo
- 8.3. Composição corporal
 - 8.3.1. Desportos de combate
 - 8.3.2. Halterofilismo
- 8.4. Fases de ganho de massa muscular
 - 8.4.1. Percentagem de gordura corporal
 - 8.4.2. Programação
- 8.5. Etapas de definição
 - 8.5.1. Hidratos de carbono
 - 8.5.2. Proteína
- 8.6. Pré-competição
 - 8.6.1. *Peak week*
 - 8.6.2. Antes da pesagem

- 8.7. Pré-competição
 - 8.7.1. Aplicação prática
 - 8.7.2. *Timing*
- 8.8. Pós-competição
 - 8.8.1. Hidratação
 - 8.8.2. Proteína
- 8.9. Ajudas ergonómicas
 - 8.9.1. Creatina
 - 8.9.2. *Whey protein*

Módulo 9. Diferentes fases ou populações específicas

- 9.1. Nutrição na mulher desportiva
 - 9.1.1. Fatores limitadores
 - 9.1.2. Requisitos
- 9.2. Ciclo Menstrual
 - 9.2.1. Fase lútea
 - 9.2.2. Fase folicular
- 9.3. Tríade
 - 9.3.1. Amenorreia
 - 9.3.2. Osteoporose
- 9.4. Nutrição na mulher desportiva grávida
 - 9.4.1. Requisitos energéticos
 - 9.4.2. Micronutrientes
- 9.5. Efeitos do exercício físico na criança atleta
 - 9.5.1. Treino de força
 - 9.5.2. Treino de resistência
- 9.6. Educação nutricional da criança atleta
 - 9.6.1. Açúcar
 - 9.6.2. TCA

- 9.7. Requisitos nutricionais da criança atleta
 - 9.7.1. Hidratos de carbono
 - 9.7.2. Proteínas
- 9.8. Alterações associadas ao envelhecimento
 - 9.8.1. Percentagem de gordura corporal
 - 9.8.2. Massa muscular
- 9.9. Principais problemas no atleta sénior
 - 9.9.1. Articulações
 - 9.9.2. Saúde cardiovascular
- 9.10. Suplementação interessante para desportistas seniores
 - 9.10.1. *Whey protein*
 - 9.10.2. Creatina
- 10.8. Lesões de tendões e de ligamentos
 - 10.8.1. Introdução às lesões tendinosas e ligamentares Estrutura do tendão
 - 10.8.2. Colagénio, gelatina e vitamina C. Podem ajudar?
 - 10.8.3. Outros nutrientes envolvidos na síntese de colagénio
- 10.9. Regresso à competição
 - 10.9.1. Considerações nutricionais no regresso à competição
- 10.10. Casos práticos interessantes na literatura científica sobre lesões

Módulo 10. Período lesivo

- 10.1. introdução
- 10.2. Prevenção de lesões em atletas
 - 10.2.1. Disponibilidade relativa de energia no desporto
 - 10.2.2. Implicações para a saúde oral e lesões
 - 10.2.3. Fadiga, nutrição e lesões
 - 10.2.4. Sono, nutrição e lesões
- 10.3. Fases da lesão
 - 10.3.1. Fase de imobilização/inflamação e mudanças que ocorrem durante esta fase
 - 10.3.2. Fase de retorno da atividade
- 10.4. Consumo de energia durante o período de lesão
- 10.5. Consumo de macronutrientes durante o período de lesão
 - 10.5.1. Ingestão de hidratos de carbono
 - 10.5.2. Ingestão de gorduras
 - 10.5.3. Ingestão de proteínas
- 10.6. Ingestão de micronutrientes de interesse especial durante a lesão
- 10.7. Suplementos desportivos com provas durante o período de lesão
 - 10.7.1. Creatina
 - 10.7.2. Omega 3
 - 10.7.3. Outros



*Uma experiência de aprendizagem
única, fundamental e decisiva
para impulsionar o seu
desenvolvimento profissional”*

06

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

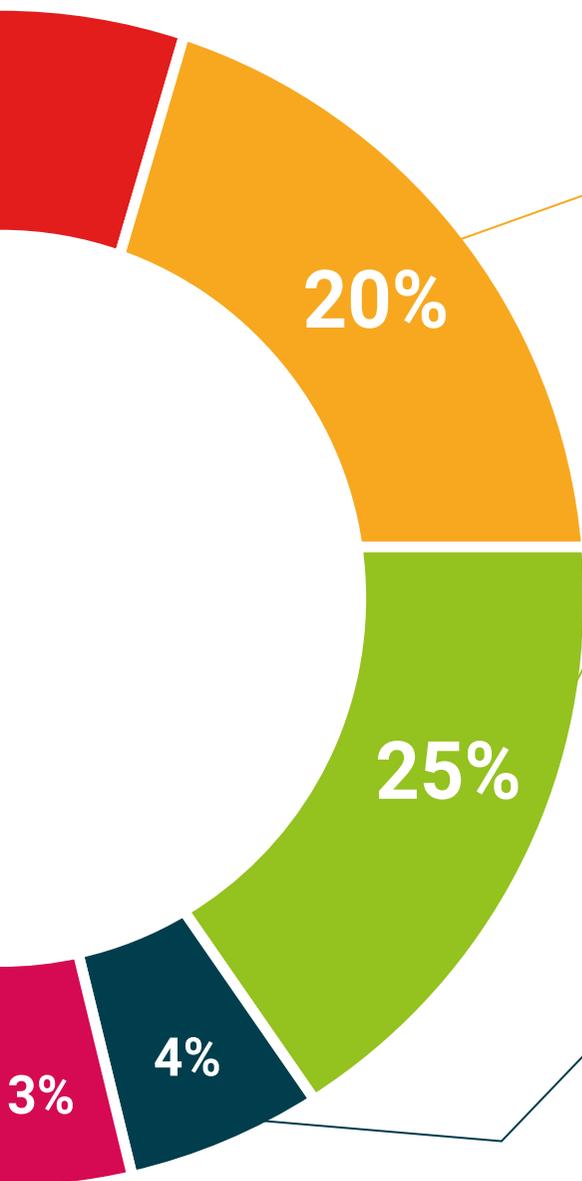
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



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.



07

Certificação

O Mestrado Próprio em Nutrição Desportiva em Populações Especiais garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um grau de Mestre 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 **Mestrado Próprio em Nutrição Desportiva em Populações Especiais** 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 **Mestrado Próprio** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

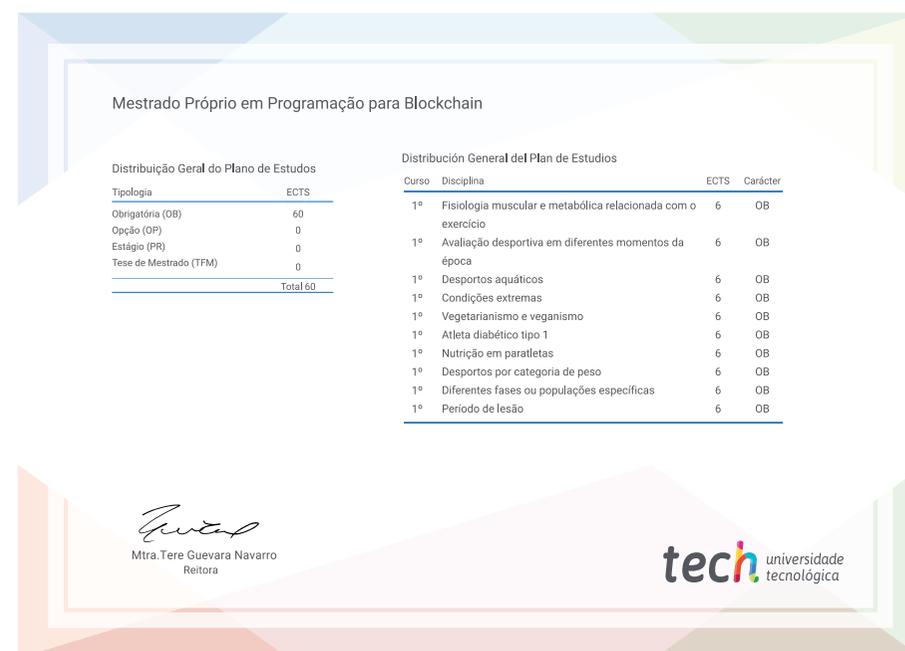
Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação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

Título: **Mestrado Próprio em Nutrição Desportiva em Populações Especiais**

ECTS: **60**

Carga horária: **1500 horas**

Reconhecido pela NBA



*Apostila de Haia Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo com 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 site

tech universidade
tecnológica

Mestrado Próprio
Nutrição Desportiva
em Populações Especiais

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 60 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Mestrado Próprio

Nutrição Desportiva em Populações Especiais

Reconhecido pela NBA

