

Curso

Nutrição no Ciclismo

Reconhecido pela NBA





Curso

Nutrição no Ciclismo

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: em seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/nutricao-ciclismo

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

Certificado

pág. 28

01

Apresentação

A nutrição é essencial para o sucesso no ciclismo. Não é segredo que os ciclistas precisam de uma dieta equilibrada e adequada para manter os níveis de energia, se recuperar após o exercício, se adaptar ao treinamento ou resistir a doenças e lesões. Por isso, é importante que esses profissionais estejam sempre atualizados sobre as propriedades nutricionais dos alimentos, e é isso que eles conseguirão com este curso. Assim, este programa pretende ser uma ferramenta valiosa por meio da qual o aluno calculará o gasto metabólico e analisará a taxa de sudorese dos ciclistas ou sua composição corporal. Tudo isso com uma abordagem holística e em casa para maior comodidade.



“

A oportunidade perfeita para atingir suas metas de ciclismo por meio dos mais recentes planos nutricionais”

Os ciclistas precisam de uma dieta rica em carboidratos para fornecer a energia necessária para o ciclismo de longa distância. Como essas biomoléculas são armazenadas no corpo na forma de glicogênio, elas exigem a ingestão suficiente de carboidratos para manter os níveis de glicogênio altos antes de uma corrida ou sessão de treinamento. Além disso, esses atletas também precisam de proteína para reparar os músculos após o exercício e para promover a recuperação. Também acredita-se que as gorduras sejam importantes para fornecer energia duradoura e contribuir para a absorção de vitaminas solúveis em gordura.

Não há dúvida de que abordar questões nutricionais como essas é uma tarefa complexa pela constante evolução das evidências científicas, e é por isso que os ciclistas devem aproveitar todas as oportunidades para atualizar seus conhecimentos. E, com a TECH, o aluno tem a oportunidade perfeita de aumentar seu desempenho com os planos nutricionais que provaram ser os mais eficazes atualmente.

Dessa forma, os alunos analisarão detalhadamente as implicações da nutrição em sua atividade esportiva, obtendo as ferramentas mais adequadas para calcular o gasto metabólico. Além disso, o estudante aprenderá sobre periodização de macro e micronutrientes, suplementação esportiva e treinamento do estômago, entre outros tópicos de interesse especial.

Com esta capacitação, o ciclista estará em condições de impulsionar sua atividade profissional, para a qual não precisará frequentar um centro de treinamento presencial ou estar sujeito a horários específicos. Além disso, o aluno se beneficiará de uma experiência acadêmica com a maior universidade online do mundo, tornando-se parte de uma comunidade de prestígio, onde poderá interagir com os principais especialistas da área.

Este **Curso de Nutrição no Ciclismo** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ◆ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Nutrição Ciclismo
- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e extremamente útil fornece informações científicas e práticas sobre aquelas disciplinas indispensáveis para o exercício da profissão
- ◆ Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- ◆ Destaque especial para as metodologias inovadoras
- ◆ Lições teóricas, perguntas a especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos de reflexão individual
- ◆ Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo a partir de qualquer dispositivo, fixo ou portátil, com conexão à Internet



Fique por dentro de todas as implicações da nutrição em sua atividade de ciclismo, calculando o gasto metabólico de seus treinos”

“

Realize estudos de caso avançados sobre as necessidades de hidratação em treinamento e competição, analisando a taxa de sudorese”

Se você quiser se manter atualizado com as últimas tendências em nutrição para ciclismo, este curso lhe dará um conhecimento aprofundado de cada uma delas.

Obtenha conhecimentos valiosos para determinar quais recursos ergogênicos são úteis e quais devem ser evitados.

O corpo docente do curso conta com profissionais do setor, que transferem toda a experiência adquirida ao longo de suas carreiras para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos de instituições de referência e universidades de prestígio.

O conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, permitirá ao profissional uma aprendizagem contextualizada, ou seja, realizada através de um ambiente simulado, proporcionando uma capacitação imersiva e programada para praticar diante de situações reais.

A estrutura deste programa se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, onde o profissional deverá tentar resolver as diferentes situações de prática profissional que surgirem ao longo do curso acadêmico. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos nesta área.



02

Objetivos

Considerando que a capacitação em planos nutricionais adaptados a modalidades esportivas específicas é uma exigência cada vez mais comum, a TECH elaborou meticulosamente este curso para fornecer todas as ferramentas necessárias. Portanto, o objetivo é proporcionar aos alunos as mais recentes estratégias nutricionais para melhorar seu desempenho, de modo que eles possam atingir qualquer meta esportiva que estabeleçam.





“

Os objetivos do programa permitirão que você domine todos os aspectos da periodização da nutrição, tanto no ciclo macro quanto no microciclo”



Objetivos gerais

- ◆ Compreender os fatores de desempenho esportivo e, portanto, aprender a avaliar as necessidades específicas de cada atleta
- ◆ Ser capaz de planejar, periodizar e desenvolver programas de treinamento para ciclistas, em suma, capacitar o alunado para exercer a profissão de treinador
- ◆ Adquirir conhecimento específico relacionado à biomecânica do ciclismo
- ◆ Entender o funcionamento dos novos aplicativos utilizados na quantificação das cargas e prescrição de treinamentos
- ◆ Entender os benefícios do treinamento de força e ser capaz de aplicá-los no treinamento concorrente
- ◆ Adquirir uma especialização em nutrição orientada ao ciclismo
- ◆ Compreender o funcionamento das estruturas ciclísticas, bem como as modalidades e categorias das competições





Objetivos específicos

- ◆ Aprofundar o conceito de nutrição
- ◆ Entender e aplicar a periodização da nutrição
- ◆ Conhecer quais recursos ergogênicos são úteis, quais não são e quais são considerados métodos proibidos
- ◆ Explorar novas tendências na nutrição



Aprenda através de uma experiência acadêmica completa que inclui todos os avanços mais recentes no uso do software de gerenciamento de nutrição”

03

Direção do curso

A equipe de professores que a TECH incorporou para ministrar este curso e supervisionar o progresso acadêmico dos alunos é uma declaração das intenções da universidade. Treinadores, preparadores físicos e especialistas em nutrição esportiva se reúnem no programa para que o aluno possa usar seu *Know-How* e ter as ferramentas que lhe permitirão fazer a diferença. Além disso, os alunos terão um valioso ponto de encontro digital com a equipe de professores por meio do Campus Virtual, onde eles estarão disponíveis para responder a quaisquer perguntas que possam ter.





“

Treinadores, preparadores físicos e especialistas em nutrição esportiva se reúnem neste programa para fornecer as ferramentas que farão a diferença”

Direção



Sr. Javier Sola

- ◆ CEO da Training4ll
- ◆ Técnico da equipe WT UAE
- ◆ Gestor de desempenho da Massi Tactic UCI Womens Team
- ◆ Especialista em biomecânica na Jumbo Visma UCI WT
- ◆ Consultor da WKO para equipes de ciclismo do World Tour
- ◆ Treinador da Coaches4coaches
- ◆ Professor associado na Universidade de Loyola
- ◆ Formado em Ciências da Atividade Física e do Esporte pela Universidade de Sevilha
- ◆ Pós-graduação em Alto Desempenho em Esportes de Ciclismo pela Universidade de Murcia
- ◆ Gestor Esportivo Nível III
- ◆ Inúmeras medalhas olímpicas e medalhas em campeonatos europeus, Copas do Mundo e campeonatos nacionais

Professores

Sr. Raúl Celdrán

- ◆ CEO da Natur Training System
- ◆ Responsável pela nutrição da equipe Burgos BH ProConti Team
- ◆ Responsável de desempenho da equipe profissional de MTB Klimatiza Team
- ◆ Treinador da Coaches4coaches
- ◆ Formado em Farmácia pela Universidade de Alcalá
- ◆ Mestre em Nutrição, Obesidade e Alto Desempenho em Esportes Cíclicos pela Universidade de Navarra

Sr. Chema Arguedas Lozano

- ◆ CEO da Planifica tus Pedaladas
- ◆ Especialista em treinamento e nutrição em Ciclismo a Fondo
- ◆ Treinador, preparador físico e especialista em nutrição esportiva
- ◆ Professor de nutrição esportiva na Universidade de Leioa
- ◆ Autor de títulos relacionados ao ciclismo: Planifica tus pedaladas, Alimenta tus pedaladas, Planifica tus pedaladas BTT, Potencia tus pedaladas



04

Estrutura e conteúdo

O programa de estudos foi elaborado para fornecer a visão mais completa do assunto. Para isso, a equipe de professores monitorou de perto todos os tópicos para garantir que o conteúdo esteja de acordo com os últimos avanços científicos em nutrição. Além disso, os alunos contarão com o apoio das inovações tecnológicas que a TECH implementou em seu Campus Virtual. Nesse sentido, sua experiência educacional será impulsionada por recursos de estudo dinâmicos que vão muito além da memorização de matérias.



“

Um conteúdo que dá ênfase especial à necessidade de treinar o estômago e o aparelho digestivo para melhorar o desempenho nas competições”

Módulo 1. Nutrição no ciclista

- 1.1. Conceito de nutrição esportiva
 - 1.1.1. O que é nutrição esportiva?
 - 1.1.2. Nutrição clínica versus nutrição esportiva
 - 1.1.3. Alimentos e 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 peso ideal?
 - 1.3.2. Gordura subcutânea e espessura de dobras cutâneas
 - 1.3.3. Outros métodos para determinar a composição corporal
- 1.4. Macronutrientes e micronutrientes
 - 1.4.1. Definição de macronutrientes 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 microciclos
- 1.6. Taxa de sudorese e hidratação
 - 1.6.1. Medição da taxa de sudorese
 - 1.6.2. Necessidades de hidratação
 - 1.6.3. Eletrólitos



- 1.7. Treinamento do estômago e aparelho digestivo
 - 1.7.1. Necessidade de treinar o estômago e aparelho digestivo
 - 1.7.2. Fases do EeSD
 - 1.7.3. Aplicação no treinamento e corrida
- 1.8. Suplementação
 - 1.8.1. Suplementação e ajuda ergonutricional
 - 1.8.2. Sistema ABCD de suplementos e ajuda ergonutricional
 - 1.8.3. Necessidades individuais de suplementação
- 1.9. Tendências em nutrição esportiva
 - 1.9.1. Tendências
 - 1.9.2. Low Carb-High Fat
 - 1.9.3. Dieta rica em carboidratos
- 1.10. Software e aplicativos
 - 1.10.1. Métodos de monitoramento de macronutrientes
 - 1.10.2. Softwares para controle da nutrição
 - 1.10.3. Aplicativos para o atleta

“ A TECH fornece os materiais acadêmicos mais inovadores sobre *Nutrição no Ciclismo* por meio de *diagramas interativos, estudos de caso, vídeos e muito mais*”



05

Metodologia

Este curso oferece uma maneira diferente de aprender. Nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo e foi considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações científicas, como o *New England Journal of Medicine*.





“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para realizá-la através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se mostrou extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”

Estudo de caso para contextualizar todo o conteúdo

Nosso programa oferece um método revolucionário para desenvolver as habilidades e o conhecimento. Nosso objetivo é fortalecer as competências em um contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

Com a TECH você irá experimentar uma forma de aprender que está revolucionando as bases das universidades tradicionais em todo o mundo”



Você terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, por meio de um ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa.



Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este curso da TECH é um programa de ensino intensivo, criado do zero, que propõe os desafios e decisões mais exigentes nesta área, em âmbito nacional ou internacional. Através desta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado em direção ao sucesso. O método do caso, técnica que constitui a base deste conteúdo, garante que a realidade econômica, social e profissional mais atual seja adotada.

“*Nosso programa prepara você para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira*”

Através de atividades de colaboração e casos reais, o aluno aprenderá a resolver situações complexas em ambientes reais de negócios.

O método do caso é o sistema de aprendizagem mais utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de Direito não aprendessem a lei apenas com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações realmente complexas para que tomassem decisões conscientes e julgassem a melhor forma de resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard.

Em uma determinada situação, o que um profissional deveria fazer? Esta é a pergunta que abordamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com diversos casos reais. Terão que integrar todo o conhecimento, pesquisar, argumentar e defender suas ideias e decisões.

Metodologia Relearning

A TECH utiliza de maneira eficaz a metodologia do estudo de caso com um sistema de aprendizagem 100% online, baseado na repetição, combinando 8 elementos didáticos diferentes em cada aula.

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

Em 2019, entre todas as universidades online do mundo, alcançamos os melhores resultados de aprendizagem.

Na TECH o aluno aprende através de uma metodologia de vanguarda, desenvolvida para capacitar os diretores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, se chama Relearning.

Nossa universidade é uma das únicas que possui a licença para usar este método de sucesso. Em 2019 conseguimos melhorar os níveis de satisfação geral dos nossos alunos (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos curso, objetivos, entre outros) com relação aos indicadores da melhor universidade online.



No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, ela acontece em espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, combinamos cada um desses elementos de forma concêntrica. Esta metodologia já capacitou mais de 650 mil universitários com um sucesso sem precedentes em campos tão diversos como a bioquímica, a genética, a cirurgia, o direito internacional, habilidades administrativas, ciência do esporte, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isso em um ambiente altamente exigente, com um corpo discente com um perfil socioeconômico médio-alto e uma média de idade de 43,5 anos.

O Relearning permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: uma equação de sucesso.

A partir das últimas evidências científicas no campo da neurociência, sabemos como organizar informações, ideias, imagens, memórias, mas sabemos também que o lugar e o contexto onde aprendemos algo é fundamental para nossa capacidade de lembrá-lo e armazená-lo no hipocampo, para mantê-lo em nossa memória a longo prazo.

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



Neste programa, oferecemos o melhor material educacional, preparado especialmente para os profissionais:



Material de estudo

Todo o conteúdo foi criado especialmente para o curso pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que faz com que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Posteriormente, esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isso, com as técnicas mais inovadoras que proporcionam alta qualidade em todo o material que é colocado à disposição do aluno.



Masterclasses

Há evidências científicas sobre a utilidade da observação de terceiros especialistas.

O "Learning from an expert" fortalece o conhecimento e a memória, além de gerar segurança para a tomada de decisões difíceis no futuro.



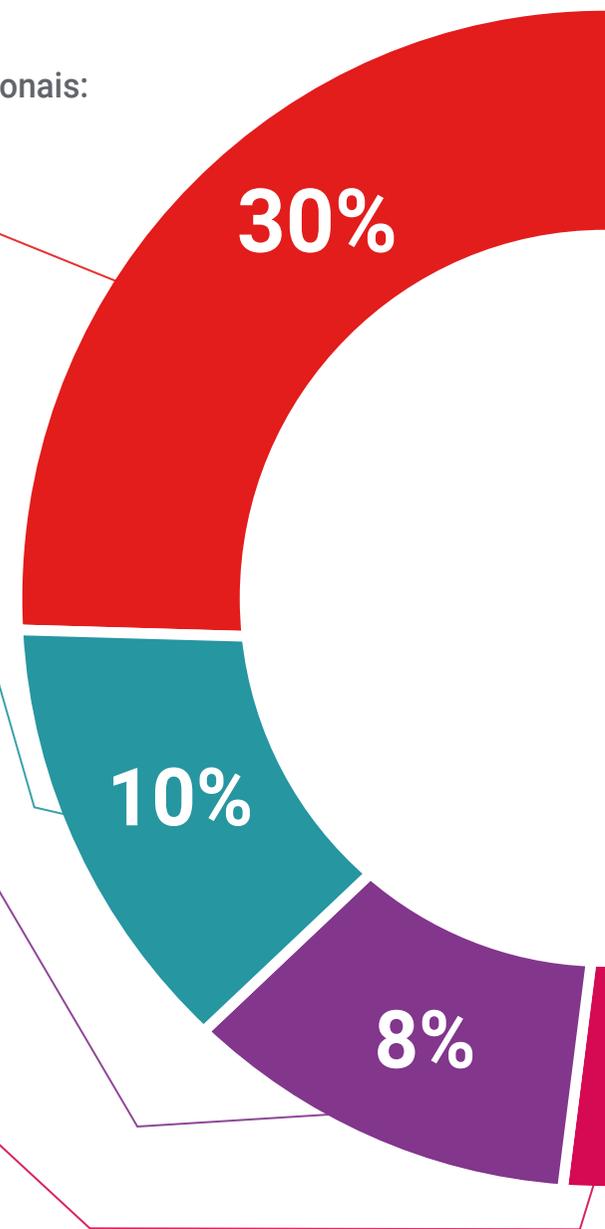
Práticas de habilidades e competências

Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado 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 for necessário para complementar a sua capacitação.





Estudos de caso

Será realizada uma seleção dos melhores estudos de caso escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e orientados pelos melhores especialistas do cenário internacional.



Resumos interativos

A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



Testing & Retesting

Avaliamos e reavaliamos periodicamente o conhecimento do aluno ao longo do programa, através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que possa comprovar que está alcançando seus objetivos.



06

Certificado

O Curso de Nutrição no Ciclismo garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

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

Este **Curso de Nutrição no Ciclismo** conta com o conteúdo mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* correspondente ao **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

O certificado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica** expressará a qualificação obtida no Curso, atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação de carreira profissional.

Título: **Curso de Nutrição no Ciclismo**

N.º de Horas Oficiais: **150h**

Reconhecido pela NBA



*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que 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 simulação

tech universidade
tecnológica

Curso

Nutrição no Ciclismo

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: em seu próprio ritmo
- » Provas: online

Curso

Nutrição no Ciclismo

Reconhecido pela NBA

