

Curso

Nutrição no Futebol

Reconhecido pela NBA



tech universidade
tecnológica



Curso

Nutrição no Futebol

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

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

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 um aspecto fundamental para o desempenho esportivo, especialmente no futebol, onde a alimentação e os nutrientes adequados podem fazer a diferença entre o bom e o mau desempenho. Por isso, o profissional dessa área deverá estar consciente dos aspectos mais relevantes na criação de planos alimentares que contribuam para o desenvolvimento físico do jogador de futebol. Diante desse cenário, a TECH desenvolveu este programa com o objetivo de capacitar o aluno nessa área profissional. Trata-se de uma capacitação 100% online, que utiliza a metodologia pedagógica do Relearning, permitindo abordar casos reais e simulações e garantir uma experiência única e imersiva.



“

*Conheça os horários de alimentação
que devem ser considerados antes de
uma competição esportiva”*

Os jogadores de futebol precisam de uma dieta equilibrada e variada, que forneça os nutrientes necessários para manter a energia, a força e a resistência durante os treinos e os campeonatos. Isso inclui uma boa quantidade de carboidratos complexos para proporcionar energia a longo prazo, proteínas para ajudar na recuperação e na reparação muscular, gorduras saudáveis para manter a saúde cardiovascular e uma grande variedade de vitaminas e minerais para apoiar o funcionamento do corpo.

Todos esses aspectos devem ser conhecidos pelo profissional da área e implementados através de um plano alimentar focado nas necessidades físicas de cada jogador. Por esse motivo, a TECH desenvolveu este programa com o objetivo de apresentar ao aluno os aspectos mais relevantes e atualizados do setor. Tudo isso em um formato 100% online.

Este programa capacitará o aluno em uma área em plena expansão e apresentará os conhecimentos mais precisos que irão qualificá-lo como um especialista na área. Ao longo de 6 semanas, serão analisados os materiais didáticos com a ajuda da metodologia *Relearning*, concentrando-se na reiteração e experiência, deixando para trás o modelo convencional de memorização. Além disso, apresentaremos uma variedade de recursos audiovisuais e leituras complementares, desenvolvidos com a mais recente tecnologia e por especialistas da área.

Este **Curso de Nutrição no Futebol** 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 no Futebol
- ♦ Os conteúdos gráficos, esquemáticos e extremamente úteis fornecem informações práticas sobre as disciplinas indispensáveis para o exercício da profissão
- ♦ Contém exercícios práticos onde o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- ♦ Destaque especial para as metodologias inovadoras
- ♦ Lições teóricas, perguntas aos 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



Conheça os alimentos adequados e com maior valor nutricional para o futebolista que busca fortalecer sua condição física"

“ *A metodologia Relearning lhe apresentará casos reais e simulações, permitindo que você enfrente os desafios desse setor*”

A equipe de professores deste programa inclui profissionais da área, cuja experiência de trabalho é somada nesta capacitação, além de reconhecidos especialistas de instituições e universidades de prestígio.

Através do seu conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, o profissional poderá ter uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, em um ambiente simulado que proporcionará uma capacitação imersiva planejada para praticar diante de situações reais.

A proposta deste plano de estudos se fundamenta na Aprendizagem Baseada em Problemas, onde o profissional deverá resolver as diferentes situações da prática profissional que surgirem ao longo do programa acadêmico. Para isso, o profissional contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo desenvolvido por destacados especialistas nesta área.

Ao seu amplo conteúdo informativo, somam-se os recursos audiovisuais mais inovadores, desenvolvidos com a mais recente tecnologia.

O formato online desse programa lhe permitirá conciliar sua rotina diária com a aquisição de novos conhecimentos.



02

Objetivos

Um dos principais objetivos da TECH ao realizar um programa é a seleção de temas acadêmicos que permitirão ao profissional impulsionar suas competências e habilidades para alcançar suas metas profissionais. Desta forma, a metodologia Relearning garantirá um processo prático, desenvolvendo atividades fundamentadas em casos reais e de simulações. Isso permitirá que o profissional seja capacitado em um setor emergente e em constante evolução no universo do futebol.





“

Você se destacará em um setor em pleno crescimento, com grande projeção futura e grandes oportunidades no âmbito internacional”



Objetivos Gerais

- ♦ Conhecer a origem, história e evolução do futebol
- ♦ Aprofundar-se na organização de um clube e tudo o que envolve o âmbito esportivo
- ♦ Reforçar os conhecimentos técnico-táticos atuais
- ♦ Investigar a mudança na análise no futebol com a introdução das novas tecnologias
- ♦ Examinar a preparação física e a reabilitação como parte fundamental do futebol moderno
- ♦ Destacar a importância de uma boa nutrição para um bom desempenho esportivo
- ♦ Reconhecer cada membro de uma equipe técnica e suas funções em um clube de futebol
- ♦ Aprofundar-se na Psicologia como parte fundamental no desempenho de um jogador de futebol





Objetivos Específicos

- ♦ Compreender as necessidades e os requisitos energéticos do atleta, assim como a importância da nutrição para o desempenho esportivo
- ♦ Distinguir os tipos de macronutrientes e micronutrientes e conhecer sua relevância no futebol
- ♦ Conhecer as estratégias nutricionais para diferentes situações do jogador de futebol
- ♦ Desenvolver o raciocínio clínico necessário para o planejamento de programas de alimentação adaptados ao jogador de futebol



Alcance seus objetivos com a ajuda da TECH e desta capacitação 100% online, com grande sucesso no mundo esportivo"

03

Direção do curso

Uma das prioridades da TECH ao desenvolver um programa acadêmico consiste na composição de um corpo docente que garanta um conhecimento qualificado. Por esse motivo, para essa capacitação foi selecionada uma equipe de especialistas em nutrição aplicada ao mundo do futebol. Além de compartilhar seus conhecimentos, esses profissionais apresentarão as principais estratégias da área, garantindo assim uma capacitação exclusiva e de alto impacto.





“

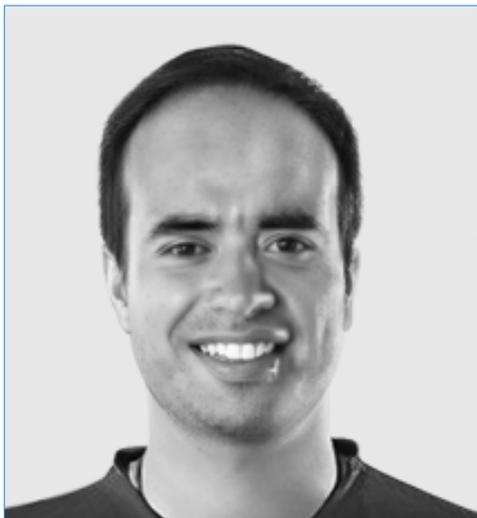
Especialistas da área de nutrição estão à disposição para compartilhar com você as estratégias de uma boa alimentação para um futebolista de alto nível”

Direção



D. Ángel Fernández Fernández

- ♦ Olheiro e responsável pela região norte para a agência de Representação de Atletas (PHSport)
- ♦ Técnico de futsal e futebol
- ♦ Olheiro da região de Astúrias para a agência de Representação de Atletas (Vilasports)
- ♦ Diretor Esportivo do CD Mosconia
- ♦ Comentarista do Real Oviedo na RadioGed
- ♦ Técnico Esportivo de Nível Médio com especialidade em Futebol na "Escola de Esportes de Astúrias". Nível 1 e 2



D. Sergio González Arganda

- ♦ Fisioterapeuta do Atlético de Madrid Club de Fútbol
- ♦ Professor no Mestrado em Preparação Física e Reabilitação Esportiva no Futebol pela UNIR
- ♦ Professor do programa em Pilates Clínico na Universidade de Jaén
- ♦ Mestrado em Biomecânica Aplicada à Avaliação de Danos pela Universidade Pontifícia Comillas
- ♦ Mestrado em Osteopatia do Aparelho Locomotor pela Escola de Osteopatia de Madrid
- ♦ Especialista em Reabilitação de Pilates pela Real Federação Espanhola de Ginástica
- ♦ Mestrado em Fisioterapia Esportiva e Atividade Física pela Universidade Pontifícia Comillas
- ♦ Curso de Fisioterapia por Fisiotomografia

Professores

Sra. Silvia Fernández Lorenzo

- ♦ Nutricionista e Dietista no Avilés Industrial
- ♦ Ex-jogadora profissional de futebol
- ♦ Graduada em nutrição humana e dietética pela Universidade Europeia Miguel de Cervantes
- ♦ Especialista em Nutrição em Patologia Digestiva pelo CEAN Group
- ♦ Membro de: Associação de Dietistas-Nutricionistas do Futebol Espanhol

04

Estrutura e conteúdo

Para esta capacitação, a TECH selecionou os temas de estudo mais atualizados e com maior rigor no campo da nutrição aplicada aos jogadores de futebol, compreendendo suas necessidades para um desenvolvimento físico correto durante toda a temporada de competição. Todos esses aspectos serão apresentados em um plano de estudos de alto impacto, acompanhados por recursos audiovisuais, leituras complementares e um formato 100% online, que poderá ser acessado de qualquer dispositivo com conexão à internet.





“

Você poderá realizar o download do conteúdo deste programa e revisá-lo quando precisar”

Módulo 1. Nutrição Aplicada ao Futebol

- 1.1. Necessidades energéticas e composição corporal
 - 1.1.1. Balanço energético
 - 1.1.2. Gasto energético em treinos e jogos
 - 1.1.3. Composição corporal do jogador de futebol
 - 1.1.4. Avaliação da composição corporal
- 1.2. Macronutrientes e micronutrientes
 - 1.2.1. Carboidratos
 - 1.2.2. Proteínas
 - 1.2.3. Gorduras
 - 1.2.4. Vitaminas e Minerais
- 1.3. Hidratação e perda de líquidos
 - 1.3.1. Equilíbrio hídrico
 - 1.3.2. Ingestão de líquidos e estratégias
 - 1.3.3. Perda de líquidos
 - 1.3.4. Hidratação em treinos e jogos
- 1.4. Nutrição no período de competição
 - 1.4.1. Nutrição diária do jogador de futebol
 - 1.4.2. Demandas dos treinos
 - 1.4.3. Demandas dos jogos
 - 1.4.4. Planejamento nutricional
- 1.5. Nutrição pré-jogo
 - 1.5.1. Macronutrientes e líquidos
 - 1.5.2. Refeição pré-jogo
 - 1.5.3. *Timing*
 - 1.5.4. Ajudas ergogênicas
- 1.6. Nutrição pós-jogo
 - 1.6.1. Macronutrientes e líquidos
 - 1.6.2. Refeição pós-jogo
 - 1.6.3. *Timing*
 - 1.6.4. Ajudas ergogênicas





- 1.7. Nutrição no jogador lesionado
 - 1.7.1. Macronutrientes e micronutrientes importantes
 - 1.7.2. Demandas energéticas
 - 1.7.3. Suplementação e auxílios ergogênicos
 - 1.7.4. Planejamento nutricional
- 1.8. Nutrição durante o período de férias
 - 1.8.1. Distribuição de macronutrientes
 - 1.8.2. Micronutrientes e auxílios ergogênicos
 - 1.8.3. Demandas energéticas
 - 1.8.4. Planejamento nutricional
- 1.9. Suplementação e auxílios ergogênicos
 - 1.9.1. Classificação e segurança
 - 1.9.2. Alimentos esportivos e suplementos
 - 1.9.3. Auxílios ergogênicos de efeito instantâneo
 - 1.9.4. Auxílios ergogênicos de efeito crônico
- 1.10. Situações especiais
 - 1.10.1. Considerações sobre futebol feminino
 - 1.10.2. Jogadores jovens
 - 1.10.3. Futebol e calor
 - 1.10.4. Planejamento nutricional em viagens



Realize esta capacitação no horário de sua preferência, sem precisar frequentar centros de ensino ou aulas presenciais"

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.



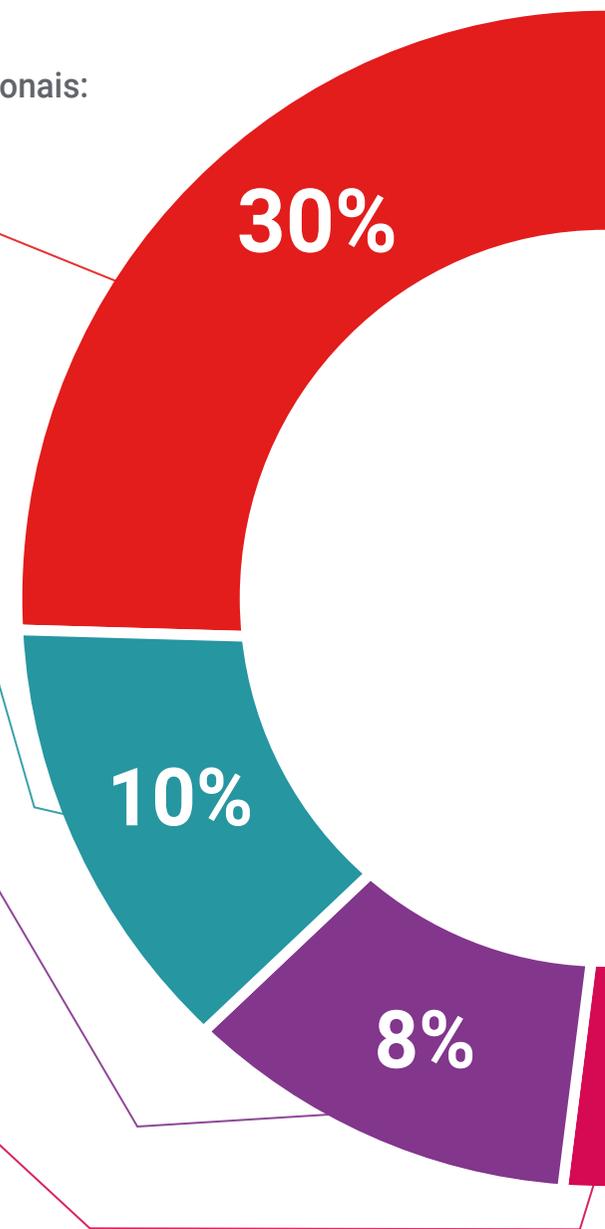
Práticas de habilidades e competências

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 Futebol 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 seu certificado
sem sair de casa e sem burocracias”*

Este **Curso de Nutrição no Futebol** conta com o conteúdo científico 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 Futebol**

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 Futebol

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Curso

Nutrição no Futebol

Reconhecido pela NBA

