

# Curso

## Nutrição do Jogador de Handebol

Reconhecido pela NBA



**tech** universidade  
tecnológica



**tech** universidade  
tecnológica

## Curso

### Nutrição do Jogador de Handebol

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/nutricao-jogador-handebol](http://www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/nutricao-jogador-handebol)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 12*

04

Metodologia

---

*pág. 16*

05

Certificado

---

*pág. 24*

# 01

# Apresentação

Os diversos estudos sobre nutrição em atletas atestam a importância do planejamento nutricional e da adaptação às fases de treinamento, competição e pós-jogo. Dessa forma, houve progresso, não sem debate, no desenvolvimento de dietas e suplementos. Conhecimento essencial para qualquer profissional que deseja se desenvolver, especialmente no mundo do handebol de alto desempenho. Para promover esse processo de aprendizagem, a TECH elaborou essa especialização que leva o aluno a se aprofundar nos avanços da área de Nutrição, na avaliação da hidratação, no sistema digestivo e nos softwares mais modernos para o controle dietético de esportistas. Tudo em modo 100% online e com o programa de estudos mais atualizado, preparado por especialistas reais.



“

*Um Curso 100% online que lhe dá a oportunidade de progredir no campo dos esportes por meio do conteúdo elaborado pelos melhores especialistas em Nutrição”*

Nos últimos anos, tem havido uma predominância da nutrição como elemento indispensável para a melhoria do desempenho esportivo no campo profissional. Tudo isso é resultado de estudos científicos que visam entender e aperfeiçoar o planejamento alimentar e a incorporação de nutrientes essenciais para a prática de cada modalidade esportiva.

Nesse sentido, no handebol, cada jogador, dependendo de suas características e de sua posição na quadra, precisa ser mais forte, mais rápido, mais potente, mais resistente ou mais ágil. Por esse motivo, é essencial que os profissionais que desejam progredir nesse campo se mantenham a par dos desenvolvimentos na área. Portanto, este Curso de Nutrição do Jogador de Handebol foi criado por especialistas da área com ampla experiência no setor esportivo

Um programa intensivo de 6 semanas que levará os alunos a aprofundar seus conhecimentos sobre as técnicas de cálculo de MB e composição corporal, periodização em competição com uma ingestão correta de macro e micronutrientes, bem como sobre o software de controle e planejamento operacional atualmente em uso.

Além disso, os alunos aprenderão de maneira mais dinâmica a avaliação da taxa de transpiração e hidratação do jogador, bem como o aprimoramento do estômago e do sistema digestivo. A aprendizagem avançada se torna ainda mais atraente com resumos em vídeo, vídeos *em foco*, leituras complementares e estudos de caso.

Uma ampla variedade de recursos didáticos e o método *Relearning*, utilizado pela TECH para facilitar a assimilação de novos conceitos e reduzir o tempo de estudo. Sem dúvida, uma opção acadêmica que está na vanguarda e oferece a flexibilidade necessária para conciliar suas responsabilidades mais exigentes com um ensino de qualidade.

Este **Curso de Nutrição do Jogador de Handebol** conta com o conteúdo mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Handebol e Ciências do Esporte
- ♦ Os conteúdos gráficos, esquemáticos e extremamente úteis fornecem informações práticas sobre as 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



*Matricule-se agora em um curso que lhe permitirá crescer no mundo do handebol profissional”*

“

*Uma opção acadêmica criada para atender às necessidades de profissionais que buscam um alto nível de educação compatível com suas responsabilidades diárias”*

O corpo docente deste curso inclui profissionais da área que transferem a experiência do seu trabalho para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos de sociedades científicas 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.

*Aprofunde-se na literatura mais recente sobre o Metabolismo Basal e o efeito térmico dos alimentos.*

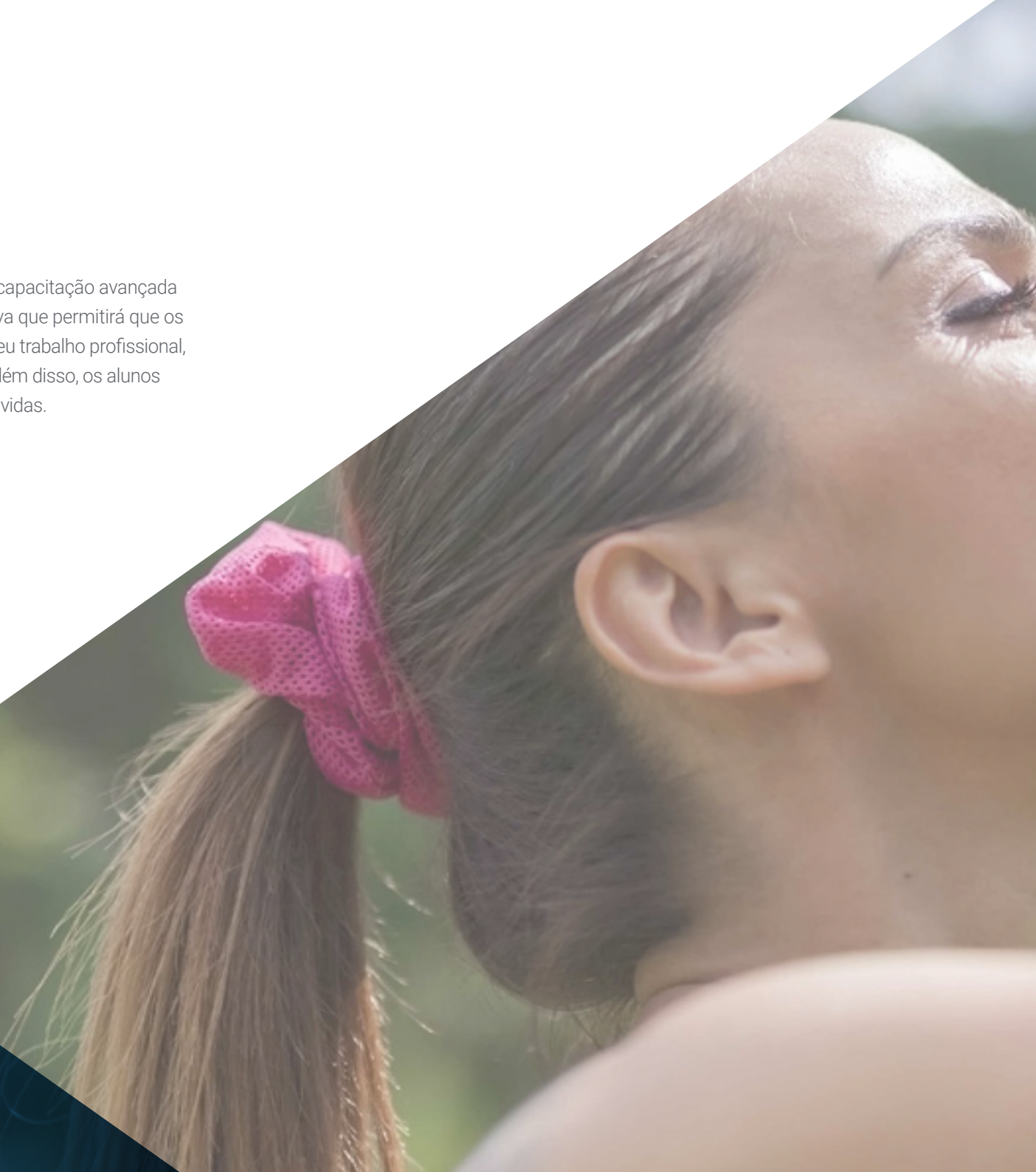
*Matricule-se em um curso que lhe permitirá realizar um planejamento dietético para o atleta do início ao fim.*



# 02

## Objetivos

Este curso foi criado com o objetivo de oferecer aos alunos uma capacitação avançada em Nutrição do Jogador de Handebol. Uma especialização intensiva que permitirá que os alunos integrem o planejamento dietético mais bem-sucedido em seu trabalho profissional, usando o software de medição e monitoramento mais avançado. Além disso, os alunos terão um professor especializado à sua disposição caso tenham dúvidas.







“

*Trata-se do conteúdo mais avançado sobre a periodização em competição da ingestão correta de macro e micronutrientes do atleta”*



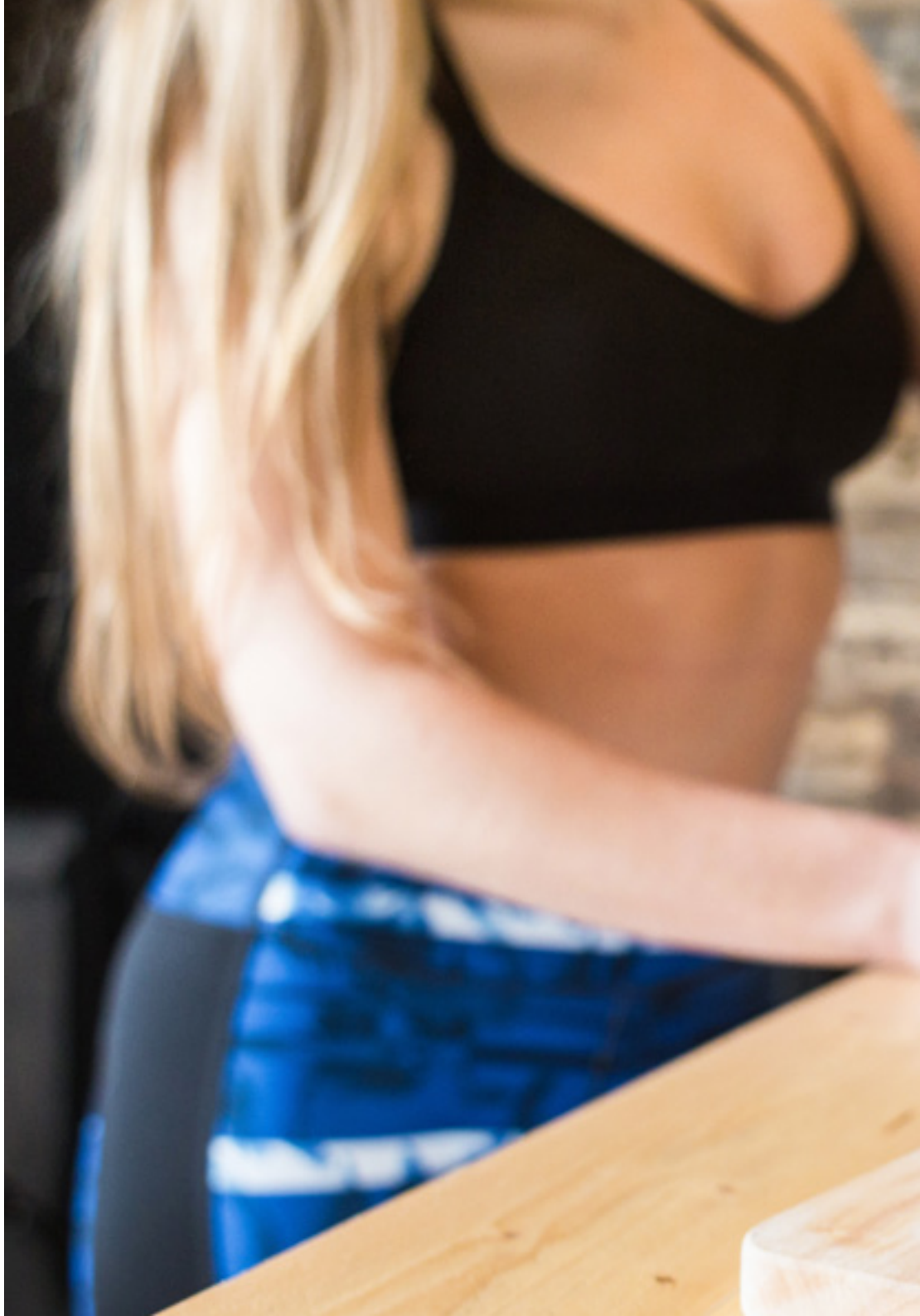
## Objetivos gerais

---

- ♦ Dominar o planejamento e o controle do treinamento em diferentes estágios
- ♦ Melhorar o desempenho dos atletas
- ♦ Interpretar a análise dos dados obtidos por meio de novas tecnologias
- ♦ Incorporar o planejamento nutricional do atleta de acordo com suas características e posição de jogo
- ♦ Conhecer a evolução do jogo e das táticas do handebol até os dias atuais
- ♦ Analisar os diversos fatores que intervêm no processo de treinamento e nos jogadores de alto desempenho



*Com esse curso, você estará atualizado com os softwares mais avançados para o controle da ingestão nutricional e da hidratação do atleta”*





## Objetivos específicos

---

- ♦ Estudar os principais conceitos de nutrição esportiva
- ♦ Calcular a composição corporal e o peso corporal de nossos atletas
- ♦ Obter uma compreensão completa das demandas e aprender a planejar a ingestão periodizada de macro e micronutrientes
- ♦ Dominar as variáveis de taxa de suor e hidratação
- ♦ Compreender a suplementação esportiva e os suplementos proibidos
- ♦ Analisar as últimas tendências em nutrição esportiva
- ♦ Aplicar ferramentas de software para o planejamento e controle da ingestão nutricional e hidratação de nossos atletas

# 03

## Estrutura e conteúdo

Ao elaborar o conteúdo desse curso universitário, a equipe de professores levou em consideração os avanços científicos mais relevantes em nutrição esportiva, o aprimoramento da composição corporal do atleta e as ferramentas digitais para medir a hidratação e o monitoramento da dieta. Além disso, uma biblioteca virtual estará disponível 24 horas por dia, através de qualquer dispositivo eletrônico com conexão à internet.



“

*Um conteúdo que permitirá que você evite os erros mais frequentes na avaliação da ingestão nutricional em atletas”*

## Módulo 1. Nutrição do jogador de handebol

- 1.1. Nutrição esportiva;
  - 1.1.1. Conceitos básicos e antecedentes históricos
  - 1.1.2. Sistema digestivo
  - 1.1.3. Classificação de nutrientes e alimentos
- 1.2. Conceito de nutrição esportiva
  - 1.2.1. Setores em que a nutrição esportiva funciona
  - 1.2.2. Fisiologia básica do exercício relacionada à nutrição esportiva
  - 1.2.3. Referências
- 1.3. Necessidades energéticas
  - 1.3.1. Necessidade de energia
  - 1.3.2. Metabolismo basal, atividade física e efeito térmico dos alimentos
  - 1.3.3. Cálculos básicos
- 1.4. Composição corporal
  - 1.4.1. Métodos de avaliação da composição corporal
  - 1.4.2. Avaliação da composição corporal no esporte
  - 1.4.3. Composição corporal no handebol
- 1.5. Macronutrientes
  - 1.5.1. Problemas de saúde no esporte
  - 1.5.2. Proteínas no esporte
  - 1.5.3. Lipídeos no esporte
- 1.6. Micronutrientes
  - 1.6.1. Vitaminas no esporte
  - 1.6.2. Minerais no esporte
  - 1.6.3. Antioxidantes no esporte





#### 1.7. Hidratação

- 1.7.1. Recomendações gerais
- 1.7.2. Taxa de transpiração
- 1.7.3. Redefinição de regras e tempo

#### 1.8. Suplementos nutricionais e auxílios ergogênicos no esporte

- 1.8.1. Definição de conceitos
- 1.8.2. Como usá-los no esporte
- 1.8.3. Evidência científica

#### 1.9. Melhoria da composição corporal em atletas

- 1.9.1. Estratégias nutricionais para melhorar a composição corporal
- 1.9.2. Métodos de avaliação da ingestão nutricional
- 1.9.3. Erros mais comuns

#### 1.10. Planejamento nutricional

- 1.10.1. Tipos de Planejamento nutricional
- 1.10.2. Planejamento dietético para atletas
- 1.10.3. Software dietético e ferramentas de TI



*Um curso baseado nas mais recentes evidências científicas sobre nutrição esportiva para handebol”*

# 04 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.*



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

## 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 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 educacional, preparado cuidadosamente para os profissionais:



#### Material de estudo

O conteúdo didático foi elaborado especialmente para este curso pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que permite 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 e oferecendo alta qualidade em todo o material que colocamos à disposição do aluno.



#### Masterclasses

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

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



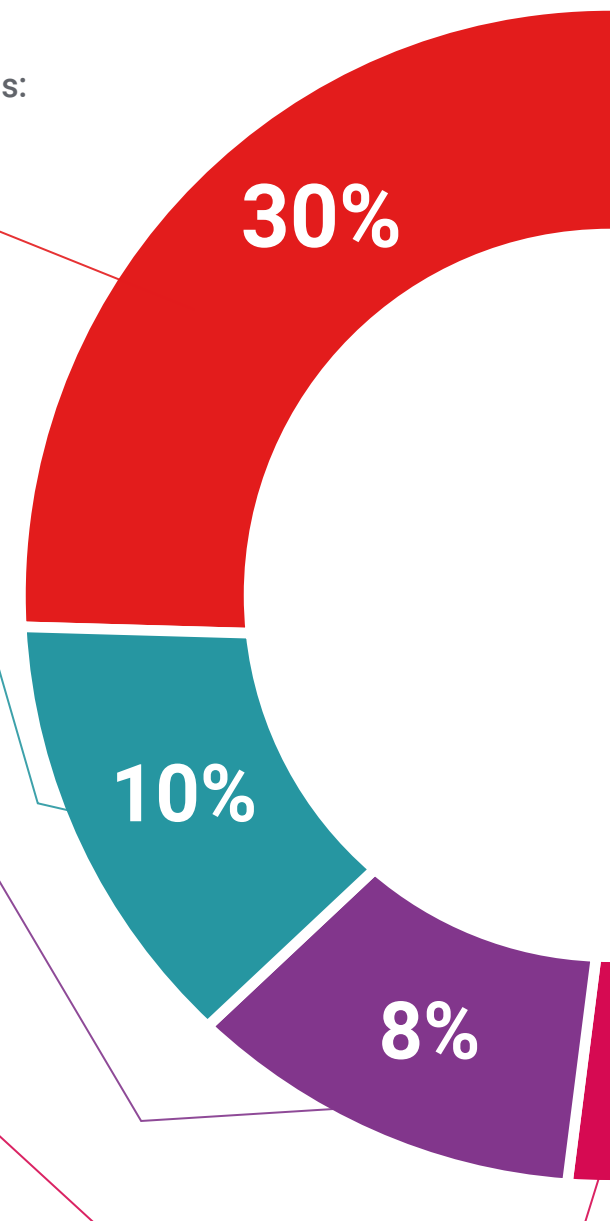
#### Práticas de aptidões e competências

Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as destrezas 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 no 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 ele possa comprovar que está alcançando seus objetivos.



05

# Certificado

O Curso de Nutrição do Jogador de Handebol garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.





“

*Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado do Curso, emitido pela TECH Universidade Tecnológica”*

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

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado\* do **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 do Jogador de Handebol**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

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 sustentabilidade

**tech** universidade  
tecnológica

### Curso

Nutrição do Jogador  
de Handebol

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

# Curso

## Nutrição do Jogador de Handebol

Reconhecido pela NBA



**tech** universidade  
tecnológica