

# Programa Avançado

## Nutrição na Atividade Física e no Esporte Aquático

Reconhecido pela NBA





## Programa Avançado Nutrição na Atividade Física e no Esporte Aquático

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

Acesso ao site: [www.techtute.com/br/ciencias-del-deporte/especializacion/especializacion-nutricion-actividad-fisica-deporte-acuatico](http://www.techtute.com/br/ciencias-del-deporte/especializacion/especializacion-nutricion-actividad-fisica-deporte-acuatico)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 18*

05

Metodologia

---

*pág. 22*

06

Certificado

---

*pág. 30*

01

# Apresentação

O esporte de elite e o esporte amador podem ocorrer em situações muito diferentes, limitando tanto as condições fisiológicas quanto o objetivo nutricional durante o esporte. Este Programa Avançado de Nutrição na Atividade Física e no Esporte Aquático foi desenvolvido com o objetivo de capacitar profissionais do mais alto nível como especialistas dentro de um grupo multidisciplinar para maximizar o desempenho esportivo e a correta recuperação.



“

*Alimentação e esporte devem andar lado a lado, pois é essencial que o atleta adquira uma dieta adequada que ajude a melhorar seu desempenho”*

Os esportes aquáticos incluem uma variedade de modalidades esportivas (natação, pólo aquático, mergulho, natação sincronizada) com exigências metabólicas e técnicas muito diferentes, embora todos eles compartilhem a característica de que o movimento se dá na água. Os atletas que competem em esportes aquáticos enfrentam o desafio constante de árduos treinamentos e horários de competição em condições ambientais difíceis e mutáveis. Um aspecto que deve ser considerado é a enorme variedade de temperaturas da água a que os nadadores e outros atletas aquáticos (16-31°C para natação em águas abertas) estão expostos, juntamente com as respostas termorreguladoras aquáticas alteradas em comparação com os atletas terrestres, o que pode representar um desafio para a saúde, segurança e desempenho desses atletas.

Por outro lado, a busca por um melhor desempenho esportivo é um objetivo comum em todos os esportes. Com base neste objetivo, há um grupo de esportes que se destacam porque esta melhoria esportiva deve ser coordenada com a busca de um peso corporal específico (esportes de combate, levantamento de peso, *powerlifting*, musculação). Esportes com categorias de peso procuram promover competições mais justas e interessantes, já que o confronto é entre adversários da mesma estrutura física e de habilidade. No entanto, há uma tendência nestes esportes de ganhar uma vantagem ao tentar entrar em uma classe de peso abaixo do peso natural de treinamento e assim competir com atletas de menor porte e peso. Em geral, o atleta tenta reduzir sua massa corporal ao mínimo possível.

Os atletas por vezes usam protocolos bastante agressivos para reduzir seu peso corporal para se encaixarem em uma categoria de peso inferior. Estas práticas são caracterizadas por uma restrição da ingestão de alimentos e fluidos, levando a um estado de esgotamento do glicogênio e hipoidratação. Neste contexto, um certo catabolismo muscular (perda de massa muscular) poderia ocorrer, o que poderia comprometer o desempenho esportivo.

O plano de estudos conta com um conteúdo multimídia que ajuda a adquirir o conhecimento ministrado, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional. Por sua vez, permitirá ao aluno uma aprendizagem situada e contextualizada, dentro de um ambiente simulado que proporciona uma capacitação focada na solução de problemas reais.

Este **Programa Avançado de Nutrição na Atividade Física e no Esporte Aquático** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e extremamente prático, proporciona informações que são essenciais para o exercício da profissão
- ♦ Exercícios onde é possível realizar o processo de autoavaliação para melhorar a aprendizagem
- ♦ Sistema de aprendizagem interativo baseado em algoritmos para a tomada de decisões em relação a pacientes com problemas de alimentação
- ♦ 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 as dietas mais adequadas para cada tipo de esportista e você será capaz de dar orientações mais personalizadas"*

“

*Este Programa Avançado é o melhor investimento que você pode fazer na seleção de uma capacitação por duas razões: além de atualizar o seu conhecimento em Nutrição na Atividade Física e no Esporte Aquático, você obterá um certificado emitido pela TECH Universidade Tecnológica”*

O corpo docente inclui profissionais da área de nutrição, que trazem a experiência de seu trabalho para esta capacitação, assim como especialistas reconhecidos de sociedades renomadas e universidades de prestígio.

O seu conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, oferece 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.

Este programa se fundamenta na Aprendizagem Baseada em Problemas, onde o profissional deverá resolver as diferentes situações de prática profissional que surgirem ao longo da capacitação. Para isso, contarão com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo criado por renomados especialistas em Nutrição Esportiva.

*O programa de estudos lhe permitirá praticar em ambientes simulados proporcionando uma aprendizagem imersiva, programada para capacitar diante de situações reais.*

*Este Programa Avançado 100% online lhe permitirá conciliar seus estudos com suas atividades profissionais, ampliando seus conhecimentos nesta área.*



# 02 Objetivos

O principal objetivo do programa de estudos é o desenvolvimento do aprendizado teórico e prático, para que o profissional de Ciências do Esporte possa dominar de forma prática e rigorosa o estudo da Nutrição Esportiva em populações especiais.



“

*Este programa de atualização lhe proporcionará uma sensação de segurança em sua prática diária, contribuindo para seu crescimento pessoal e profissional”*



## Objetivos gerais

---

- ♦ Dominar conhecimentos avançados sobre planejamento nutricional em atletas profissionais e não-profissionais para o desempenho saudável do exercício físico
- ♦ Gerenciar conhecimentos avançados de planejamento nutricional para atletas profissionais de diferentes modalidades a fim de atingir o máximo desempenho esportivo
- ♦ Gerenciar conhecimentos avançados de planejamento nutricional para atletas profissionais em modalidades de equipes, a fim de atingir o máximo desempenho esportivo
- ♦ Manejar e consolidar a iniciativa, o espírito empreendedor, para criar projetos relacionados à nutrição na atividade física e no esporte
- ♦ Saber incorporar os diferentes avanços científicos em seu próprio campo profissional
- ♦ Capacidade de trabalhar em um ambiente multidisciplinar
- ♦ Compreensão avançada do contexto no qual a área de sua especialidade se encontra
- ♦ Gerenciar habilidades avançadas para detectar os possíveis sinais de alteração nutricional associados à prática esportiva
- ♦ Gerenciar as habilidades necessárias através do processo de ensino e aprendizagem que lhes permitirá continuar a formação e aprendizagem no campo da nutrição esportiva, tanto através dos contatos estabelecidos com professores e profissionais desta capacitação como também de especializadas autônoma
- ♦ Especializar-se na estrutura do tecido muscular e suas implicações no esporte
- ♦ Compreender as necessidades energéticas e nutricionais dos atletas em diferentes situações fisiopatológicas
- ♦ Capacitar-se nas necessidades energéticas e nutricionais dos atletas em diferentes situações específicas de idade e sexo
- ♦ Especializar-se em estratégias dietéticas para a prevenção e tratamento do esportista lesionado
- ♦ Especializar-se nas necessidades energéticas e nutricionais das crianças atletas
- ♦ Analisar as necessidades energéticas e nutricionais dos atletas paraolímpicos



*Atualize-se sobre os últimos avanços de Nutrição em Atividade Física e Esporte Aquático"*



## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Esportes aquáticos

- ♦ Aprofundar as características mais importantes dos principais esportes aquáticos
- ♦ Compreender as demandas e exigências envolvidas na atividade esportiva no meio aquático
- ♦ Diferenciar as necessidades nutricionais de diferentes esportes aquáticos

### Módulo 2. Esportes por categoria de peso

- ♦ Estabelecer as diferentes características e necessidades dentro dos esportes por categoria de peso
- ♦ Compreender a fundo as estratégias nutricionais na preparação do atleta para a competição
- ♦ Otimizar a melhoria da composição corporal através de uma abordagem nutricional

### Módulo 3. Diferentes estágios ou populações específicas

- ♦ Explicar as características fisiológicas particulares a serem levadas em conta na abordagem nutricional dos diferentes grupos
- ♦ Compreender em profundidade os fatores externos e internos que influenciam a abordagem nutricional desses grupos



03

# Direção do curso

A equipe de professores da TECH, especialista em Nutrição Esportiva, conta com um amplo reconhecimento na área e são profissionais com anos de experiência de ensino que se uniram para ajudar os estudantes dar um impulso à sua profissão. Para isso, desenvolveram este Programa Avançado com atualizações recentes na área que lhe permitirão capacitar-se e aumentar suas habilidades neste setor.



“

*Aprenda com os melhores profissionais e se torne também um profissional de sucesso”*

## Diretora Internacional Convidada

Jamie Meeks demonstrou ao longo de sua trajetória profissional sua dedicação à **Nutrição Esportiva**. Após se graduar nesta especialidade na Universidade Estadual de Louisiana, destacou-se rapidamente. Seu talento e compromisso foram reconhecidos quando recebeu o prestigioso **prêmio de Jovem Nutricionista do Ano** pela Associação Dietética da Louisiana, um feito que marcou o início de uma carreira de sucesso.

Depois de concluir sua graduação, Jamie Meeks continuou sua educação na Universidade do Arkansas, onde completou suas práticas em **Dietética**. Em seguida, obteve um Mestrado em Cinesiologia com especialização em **Fisiologia do Exercício** pela Universidade Estadual de Louisiana. Sua paixão por ajudar os atletas a alcançar seu máximo potencial e seu incansável compromisso com a excelência a tornam uma figura destacada na comunidade esportiva e de nutrição.

Seu profundo conhecimento nesta área a levou a se tornar a primeira **Diretora de Nutrição Esportiva** 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 Esportiva** no time **New Orleans Saints da NFL**. Nesta posição, dedica-se a garantir que os jogadores profissionais recebam a melhor atenção nutricional possível, trabalhando em estreita colaboração com treinadores, preparadores físicos e pessoal médico para otimizar o desempenho e a saúde individual.

Assim, Jamie Meeks é considerada uma verdadeira líder em seu campo, sendo membro ativo de várias associações profissionais e participando no avanço da Nutrição Esportiva a nível nacional. Neste sentido, é também integrante da **Academia de Nutrição e Dietética** e da **Associação de Nutricionistas Esportivos Colegiados e Profissionais**.



## Sra. Meeks, Jamie

---

- Diretora de Nutrição Esportiva do New Orleans Saints da NFL, Louisiana, EUA
- Coordenadora de Nutrição Esportiva na Universidade Estadual de Louisiana
- Nutricionista registrada pela Academia de Nutrição e Dietética
- Especialista certificada em dietética esportiva
- Mestrado em Cinesiologia com especialização em Fisiologia do Exercício pela Universidade Estadual de Louisiana
- Graduada em Dietética pela Universidade Estadual de Louisiana
- Membro de: Associação Dietética da Louisiana, Associação de Nutricionistas Esportivos Colegiados e Profissionais, Grupo de Prática Dietética de Nutrição Esportiva Cardiovascular e de Bem-Estar

“

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

## Direção



### Dr. Javier Marhuenda Hernández

- ♦ Nutricionista em clubes profissionais de futebol
- ♦ Chefe da área de nutrição esportiva da Albacete Balompié
- ♦ Responsável pela área de nutrição esportiva do UCAM Murcia de Fútbol
- ♦ Consultor científico da Nutrium
- ♦ Assessor Nutricional do Centro Impulso
- ♦ Palestrante e coordenador de estudos de pós-graduação
- ♦ Doutor em Nutrição e Segurança Alimentar pela UCAM
- ♦ Formado em Nutrição Humana e Dietética pela UCAM
- ♦ Mestrado em Nutrição Clínica pela UCAM
- ♦ Membro da Academia Espanhola de Nutrição e Dietética

## Professores

### Dr. Francisco Javier Martínez Noguera

- ◆ Nutricionista esportivo da CIARD-UCAM
- ◆ Nutricionista esportivo da Clínica Fisioterapia Jorge Lledó
- ◆ Assistente de pesquisa na CIARD-UCAM
- ◆ Nutricionista esportivo do UCAM Murcia Clube de Futebol
- ◆ Nutricionista do SANO Center
- ◆ Nutricionista esportivo do UCAM Murcia Clube de Basquetebol
- ◆ Doutor em Ciências do Esporte pela Universidade Católica San Antonio de Murcia
- ◆ Formado em Nutrição Humana e Dietética pela Universidade Católica San Antonio de Murcia
- ◆ Mestre em Nutrição e Segurança Alimentar pela Universidade Católica San Antonio de Murcia

### Sra. Marta Ramírez Munuera

- ◆ Nutricionista esportiva com experiência em esportes de força
- ◆ Nutricionista da M10 Salus y Fitness
- ◆ Nutricionista da Mario Ortiz Nutrition
- ◆ Formadora em cursos e workshops sobre Nutrição Esportiva
- ◆ Palestrante em conferências e seminários sobre Nutrição Esportiva
- ◆ Formada em Nutrição Humana e Dietética pela UCAM
- ◆ Mestrado em Nutrição na Atividade Física e no Esporte pela UCAM

### Sra. Johana Montoya Castaño

- ◆ Nutricionista Esportiva
- ◆ Nutricionista do Ministério do Esporte da Colômbia
- ◆ Consultora científica da Bionutrition Medellín
- ◆ Professora em cursos de formação sobre Nutrição Esportiva e em cursos universitários
- ◆ Nutricionista e nutricionista da Universidade de Antioquia
- ◆ Mestrado em Nutrição na Atividade Física e no Esporte pela UCAM



*Aproveite a oportunidade para conhecer os últimos avanços nesta área e aplicá-los à sua prática diária”*

# 04

## Estrutura e conteúdo

A estrutura do conteúdo foi desenvolvida por uma equipe de profissionais conhecedores das implicações da capacitação na prática diária, conscientes da relevância das questões atuais na educação nutricional esportiva e comprometidos com a qualidade do ensino através de novas tecnologias educacionais.





“

*Este Programa Avançado de Nutrição na  
Atividade Física e no Esporte Aquático  
conta com o conteúdo científico mais  
completo e atualizado do mercado”*

## Módulo 1. Esportes aquáticos

- 1.1. História dos esportes aquáticos
  - 1.1.1. Olimpíadas e principais torneios
  - 1.1.2. Esportes aquáticos na atualidade
- 1.2. Limitações de desempenho
  - 1.2.1. Nos esportes aquáticos (natação, pólo aquático, etc.)
  - 1.2.2. Nos esportes aquáticos sobre água (surfe, vela, canoagem, etc.)
- 1.3. Características básicas dos esportes aquáticos
  - 1.3.1. Esportes aquáticos na água (natação, pólo aquático, etc.)
  - 1.3.2. Esportes aquáticos sobre água (surfe, vela, canoagem, etc.)
- 1.4. Fisiologia dos esportes aquáticos
  - 1.4.1. Metabolismo energético
  - 1.4.2. Biótipo do atleta
- 1.5. Treinamento
  - 1.5.1. Força
  - 1.5.2. Resistência
- 1.6. Composição corporal
  - 1.6.1. Natação
  - 1.6.2. Pólo aquático
- 1.7. Pré-competição
  - 1.7.1. 3 horas antes
  - 1.7.2. 1 hora antes
- 1.8. Hipercompetição
  - 1.8.1. Carboidratos
  - 1.8.2. Hidratação
- 1.9. Pós-competição
  - 1.9.1. Hidratação
  - 1.9.2. Proteína
- 1.10. Ajudas ergogênicas
  - 1.10.1. Creatina
  - 1.10.2. Cafeína



**Módulo 2.** Esportes por categoria de peso

- 2.1. Características dos principais esportes por categoria de peso
  - 2.1.1. Regulamento
  - 2.1.2. Categoria
- 2.2. Programação da temporada
  - 2.2.1. Concursos
  - 2.2.2. Macro ciclo
- 2.3. Composição corporal
  - 2.3.1. Esportes de combate
  - 2.3.2. Levantamento de peso
- 2.4. Etapas do ganho de massa muscular
  - 2.4.1. Porcentagem de gordura corporal
  - 2.4.2. Programação
- 2.5. Etapas de definição
  - 2.5.1. Carboidratos
  - 2.5.2. Proteína
- 2.6. Pré-competição
  - 2.6.1. *Peek week*
  - 2.6.2. Antes da pesagem
- 2.7. Hipercompetição
  - 2.7.1. Aplicações práticas
  - 2.7.2. *Timing*
- 2.8. Pós-competição
  - 2.8.1. Hidratação
  - 2.8.2. Proteína
- 2.9. Ajudas ergogênicas
  - 2.9.1. Creatina
  - 2.9.2. *Whey protein*

**Módulo 3.** Diferentes estágios ou populações específicas

- 3.1. Nutrição em atletas mulheres
  - 3.1.1. Fatores limitantes
  - 3.1.2. Requerimentos
- 3.2. Ciclo menstrual
  - 3.2.1. Fase lútea
  - 3.2.2. Fase Folicular
- 3.3. Tríade
  - 3.3.1. Amenorréia
  - 3.3.2. Osteoporose
- 3.4. Nutrição na atleta gestante
  - 3.4.1. Necessidades energéticas
  - 3.4.2. Micronutrientes
- 3.5. Efeitos do exercício físico na criança atleta
  - 3.5.1. Treinamento de força
  - 3.5.2. Treinamento de resistência
- 3.6. Educação nutricional para a criança atleta
  - 3.6.1. Açúcar
  - 3.6.2. TCA
- 3.7. Necessidades nutricionais da criança atleta
  - 3.7.1. Carboidratos
  - 3.7.2. Proteínas
- 3.8. Mudanças associadas ao envelhecimento
  - 3.8.1. Porcentagem de gordura corporal
  - 3.8.2. Massa muscular
- 3.9. Principais problemas no esportista sênior
  - 3.9.1. Articulações
  - 3.9.2. Saúde cardiovascular
- 3.10. Suplementação interessante para atletas seniores
  - 3.10.1. *Whey protein*
  - 3.10.2. Creatina

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.*



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

## 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*”

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



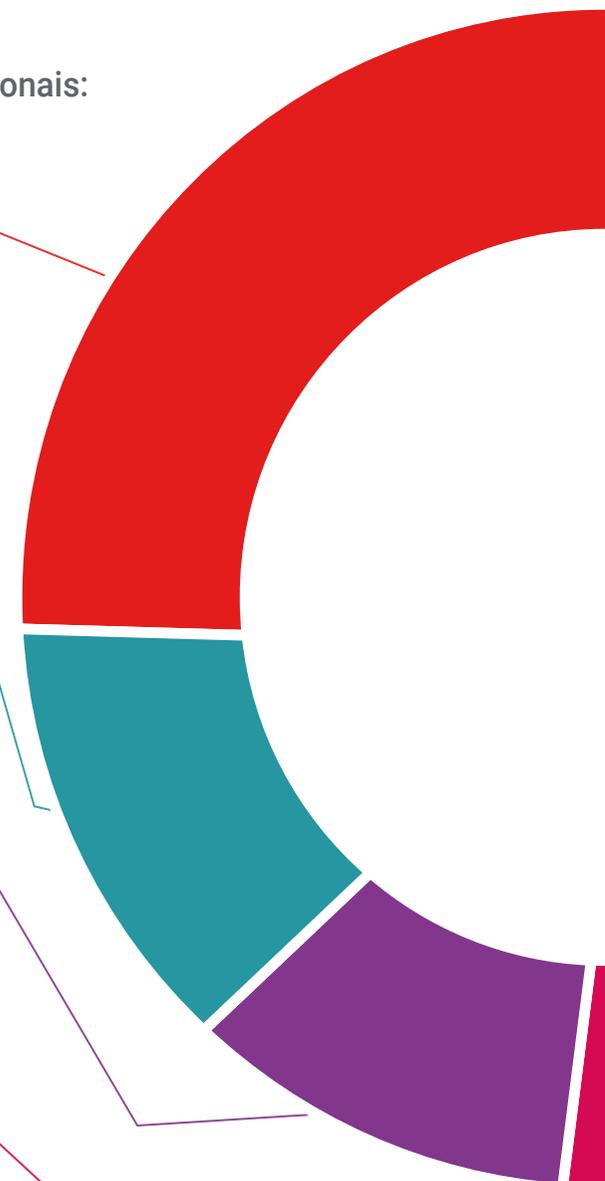
#### Práticas de habilidades e competências

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 Programa Avançado de Nutrição na Atividade Física e no Esporte Aquático garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso a um título de Programa Avançado 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 **Programa Avançado de Nutrição na Atividade Física e no Esporte Aquático** 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 título de **Programa Avançado** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

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

Título: **Programa Avançado de Nutrição na Atividade Física e no Esporte Aquático**

Horas letivas: **450h**

Reconhecido pela NBA





**Programa Avançado**  
Nutrição na Atividade  
Física e no Esporte Aquático

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

# Programa Avançado

## Nutrição na Atividade Física e no Esporte Aquático

Reconhecido pela NBA



**tech** universidade  
tecnológica

