

Mestrado Próprio

Nutrição Esportiva em Populações Especiais





Mestrado Próprio

Nutrição Esportiva em Populações Especiais

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

Acesso ao site: www.techtute.com/br/farmacia/mestrado-proprio/mestrado-proprio-nutricao-esportiva-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

Certificado

pág. 38

01

Apresentação

A área de nutrição tem progredido nos últimos anos graças a estudos científicos que se aprofundam nas propriedades dos alimentos e em sua ingestão adequada para obter resultados favoráveis à saúde. Nesse contexto, os farmacêuticos precisam de informações relevantes para a orientação nutricional e farmacológica sobre medicamentos adversos para atletas e paratletas. Nessa linha, a TECH criou um programa que fornece os conhecimentos mais avançados sobre suplementos, planejamento nutricional de acordo com patologias e ingestão de energia em atletas lesionados. Tudo isso, com conteúdo multimídia avançado que os alunos podem acessar 24 horas por dia, confortavelmente, de qualquer dispositivo eletrônico com conexão à Internet.



“

*Este Mestrado Próprio permitirá
que você atualize com eficiência
seus conhecimentos sobre Nutrição
Esportiva em Populações Especiais”*

A nutrição e os produtos farmacêuticos estão cada vez mais lado a lado. A incorporação de novos suplementos alimentares e produtos farmacológicos para tratar de várias patologias requer conhecimento avançado por parte dos profissionais que desejam oferecer orientação adequada nesse campo e que estejam familiarizados com os mais recentes avanços científicos nessa área.

Nesse sentido, essa atualização se torna ainda mais relevante se o atendimento for feito a atletas e pessoas com características especiais, como diabéticos, gestantes e veganos. Em resposta a essa necessidade, a TECH criou este Mestrado Próprio, que fornece aos farmacêuticos o conhecimento mais atualizado e sob o mais alto rigor clínico sobre Nutrição Esportiva em Populações Especiais.

Um programa acadêmico de 12 meses, no qual os alunos aprenderão sobre a fisiologia muscular e metabólica relacionada ao exercício, a avaliação do atleta em diferentes momentos da temporada e o planejamento nutricional para atletas e paratletas. Tudo isso, por meio de resumos em vídeo de cada tópico, vídeos detalhados, leituras especializadas e estudos de caso preparados por uma equipe de professores com ampla experiência profissional na área de Nutrição Esportiva.

Além disso, o farmacêutico poderá acessar todas essas informações sempre que desejar por meio de um dispositivo móvel, *Tablet* ou computador com conexão à Internet. Dessa forma, sem aulas com horários fixos e com o máximo de flexibilidade, o profissional poderá obter a atualização que está buscando.

Uma oportunidade única que só a TECH oferece, que disponibiliza neste Mestrado Próprio as informações mais relevantes e com o sistema pedagógico mais inovador, que se adapta aos profissionais que buscam uma atualização, sem descuidar de seu ambiente de trabalho e/ou pessoal.

Este **Mestrado Próprio em Nutrição Esportiva em Populações Especiais** 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 e Dietética
- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e extremamente útil, fornece informações científicas e práticas sobre as disciplinas essenciais 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



Atualização sobre problemas de doping devido à ingestão de auxílios ergogênicos em paratletas”

“

Uma capacitação que lhe permitirá estar atualizado sobre os diferentes tipos de medicamentos ingeridos por atletas paraesportivos atualmente”

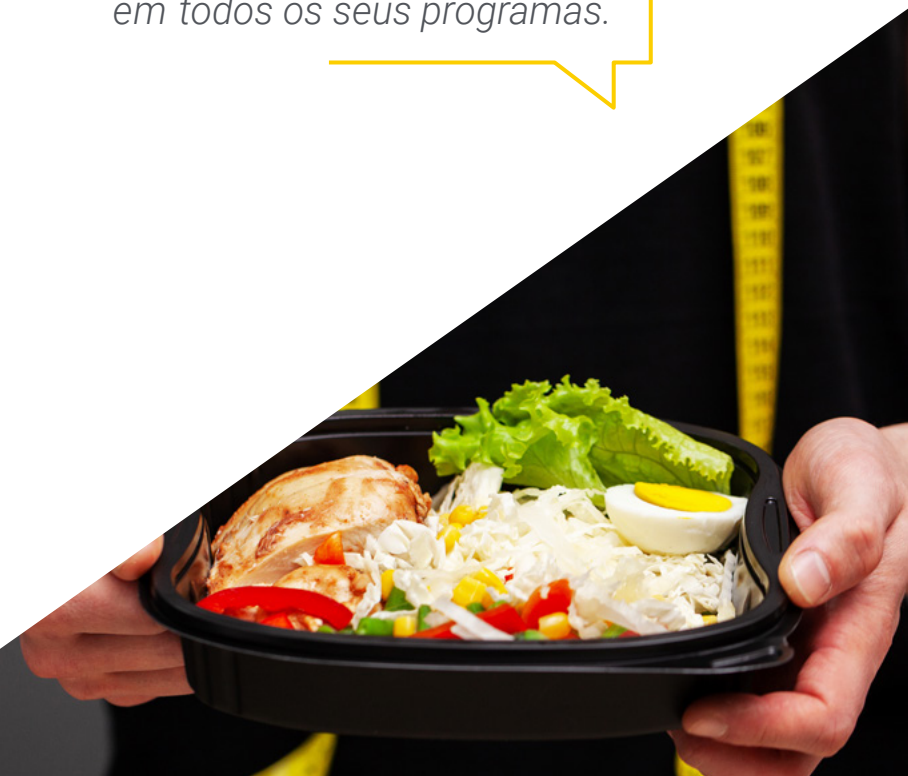
O corpo docente do programa inclui profissionais do setor que trazem para esta capacitação a experiência de seu trabalho, além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

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 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, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos.

Atualize seus conhecimentos sobre a avaliação bioquímica e as possíveis deficiências nutricionais de um atleta vegano.

Reduza as longas horas de estudo e memorização graças ao sistema Relearning utilizado pela TECH em todos os seus programas.



02

Objetivos

O objetivo deste programa universitário é fornecer aos farmacêuticos o conhecimento mais avançado e rigoroso sobre nutrição esportiva. Por esse motivo, a TECH oferece acesso a um material didático de alto nível, desenvolvido por uma excelente equipe de professores especializados em Nutrição e Dietética. Graças a essa combinação, os alunos atingirão com sucesso seus objetivos de atualização e melhorarão suas habilidades de consultoria nutricional.



“

Este programa o levará a se especializar em Nutrição Esportiva e a aplicar os últimos avanços científicos na adaptação da dieta em pacientes diabéticos ou mulheres grávidas”



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
- ◆ Desenvolver a capacidade de trabalhar em um ambiente multidisciplinar
- ◆ Aprimorar a compreensão avançada do contexto no qual a área de sua especialidade se desenvolve
- ◆ Gerenciar habilidades avançadas para detectar os possíveis sinais de alteração nutricional associados à prática esportiva
- ◆ Manejar as habilidades necessárias por meio do processo de ensino-aprendizagem que lhes permitirá continuar aprendendo e se capacitando no campo da nutrição no esporte, tanto por meio dos contatos estabelecidos com professores e profissionais do mestrado próprio quanto de forma independente
- ◆ Especializar-se na estrutura do tecido muscular e suas implicações no esporte
- ◆ Compreender as necessidades energéticas e nutricionais dos atletas em diferentes situações fisiopatológicas
- ◆ Especializar-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
- ◆ Especializar-se nas necessidades energéticas e nutricionais dos atletas paraolímpicos



Com este programa 100% online, você poderá melhorar o desempenho esportivo dos pacientes, graças à aplicação da estratégia nutricional mais adequada”



Objetivos específicos

Módulo 1. Fisiologia muscular e metabólica relacionada com o exercício

- ◆ Conhecer detalhadamente a estrutura do músculo esquelético
- ◆ Compreender detalhadamente como o músculo esquelético funciona
- ◆ Aprofundar as adaptações mais importantes que ocorrem nos atletas
- ◆ Aprofundar os mecanismos de produção de energia com base no tipo de exercício realizado
- ◆ Aprofundar a integração dos diferentes sistemas energéticos que compõem o metabolismo da energia muscular

Módulo 2. Avaliação do atleta em diferentes momentos da temporada

- ◆ Realizar a Interpretação da bioquímica para detectar déficits nutricionais ou estados de excesso de treinamento
- ◆ Realizar a interpretação dos diferentes métodos de composição corporal, para otimizar o peso e a porcentagem de gordura adequados ao esporte que pratica
- ◆ Realizar o monitoramento do atleta durante toda a temporada
- ◆ Realizar o planejamento dos períodos sazonais de acordo com suas necessidades

Módulo 3. 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 4. Condições adversas

- ◆ Diferenciar as principais restrições de desempenho causadas pelo clima
- ◆ Desenvolver um plano de aclimação de acordo com a situação em questão
- ◆ Aprofundar as adaptações fisiológicas devido à altitude
- ◆ Estabelecer diretrizes de hidratação individual corretas de acordo com o clima

Módulo 5. Vegetarianismo e veganismo

- ◆ Diferenciar os diferentes tipos de atletas vegetarianos
- ◆ Compreender detalhadamente os principais erros cometidos
- ◆ Abordar as deficiências nutricionais significativas dos desportistas
- ◆ Gerenciar habilidades para preparar o atleta com as melhores ferramentas para combinar alimentos

Módulo 6. Atleta com diabetes tipo 1

- ◆ Estabelecer o mecanismo fisiológico e bioquímico do diabetes tanto em repouso como durante o exercício
- ◆ Aprofundar o conhecimento sobre como funcionam os diferentes insulínicos ou medicamentos usados pelos atletas com diabetes
- ◆ Avaliar as necessidades nutricionais de pessoas com diabetes, tanto na vida diária quanto no exercício, para melhorar sua saúde
- ◆ Aprofundar no conhecimento necessário para ser capaz de planejar a nutrição dos atletas com diabetes, a fim de melhorar sua saúde e desempenho
- ◆ Estabelecer o estado atual das evidências sobre auxílios ergogênicos em pessoas com diabetes





Módulo 7. Paratleta

- ◆ Aprofundar nas diferenças entre as distintas categorias de paraesportistas e 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 nutrientes, a fim de evitar déficits
- ◆ Compreender a composição corporal dos paratletas em diferentes modalidades esportivas
- ◆ Aplicar as atuais evidências científicas sobre as ajudas nutricionais ergogênicas

Módulo 8. 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 9. 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

Módulo 10. Período de lesão

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

03

Competências

Após a aprovação nas avaliações do Mestrado Próprio em Nutrição Esportiva em Populações Especiais, o profissional terá adquirido as habilidades necessárias para uma prática de qualidade e atualizada com base na metodologia de ensino mais inovadora.



“

Em apenas 12 meses, você ampliará suas habilidades em consultoria nutricional para atletas que procuram a farmácia para obter informações sobre suplementos nutricionais”



Competências gerais

- ◆ Aplicar as novas tendências em Nutrição Esportiva em Populações Especiais em seus pacientes
- ◆ Aplicar as novas tendências nutricionais de acordo as doenças dos adultos
- ◆ Investigar os problemas nutricionais de seus pacientes

“

Este programa fornecerá informações essenciais sobre a detecção de possíveis sinais de alterações nutricionais associadas ao esporte”





Competências específicas

- ◆ Manejar e consolidar a iniciativa e o espírito empreendedor para criar projetos relacionados à nutrição na atividade física e no esporte
- ◆ Gerenciar habilidades avançadas para detectar os possíveis sinais de alteração nutricional associados à prática esportiva
- ◆ Especializar-se na estrutura do tecido muscular e suas implicações no esporte
- ◆ Compreender as 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

Os profissionais que fizerem esse Mestrado Próprio terão à sua disposição uma excelente equipe de professores, composta por verdadeiros especialistas em Nutrição e Dietética. Sua ampla experiência nesse setor oferece segurança aos alunos que desejam obter as informações mais recentes sobre Nutrição Esportiva com verdadeiros especialistas da área. Além disso, devido às suas qualidades humanas, poderá responder a quaisquer perguntas que o aluno possa ter sobre o conteúdo deste programa.



A close-up photograph of a hand holding a silver pen, poised to write on a document. The document is held in place by a metal fastener. The background is a solid green color. The image is partially obscured by a white diagonal shape that contains the quote.

“

Os melhores profissionais em Nutrição Esportiva mostrarão os últimos avanços nesse setor e sua aplicação direta em populações especiais”

Direção



Dr. Javier Marhuenda Hernández

- ♦ Nutricionista em clubes profissionais de futebol
- ♦ Chefe da Área de Nutrição Esportiva Club Albacete Balompié SAD
- ♦ Chefe da Área de Nutrição Esportiva Universidad Católica de Murcia, UCAM Murcia Club de Fútbol
- ♦ Orientador científico. Nutrium
- ♦ Orientação nutricional Centro Impulso
- ♦ Professor e coordenador de estudos de pós-graduação
- ♦ Doutor em Nutrição e Segurança Alimentar. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Formado em Nutrição Humana e Dietética. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Mestre em Nutrição Clínica. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Acadêmico. Academia Espanhola de Nutrição e Dietética (AEND)

Professores

Dra. Johana Montoya Castaño

- ♦ Nutricionista Esportiva
- ♦ Nutricionista Ministério do Esporte da Colômbia (Mindeportes)
- ♦ Orientadora científica. Bionutrition, Medellín
- ♦ Professora de graduação em nutrição esportiva
- ♦ Nutricionista Dietista. Universidad de Antioquia
- ♦ Mestrado em Nutrição na Atividade Física e Esporte Universidad Católica San Antonio de Murcia

Dr. Raúl Arcusa Saura

- ♦ Nutricionista Club Deportivo Castellón
- ♦ Nutricionista em diversos clubes semiprofissionais em Castellón
- ♦ Pesquisador. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Professor de graduação e pós-graduação
- ♦ Formado em Nutrição Humana e Dietética
- ♦ Mestrado Oficial em Nutrição na Atividade Física e no Esporte



Dra. Marta Ramírez Munuera

- ◆ Nutricionista esportiva com experiência em esportes de força.
- ◆ Nutricionista M10 Salud y Fitness. Centro de Saúde e Esportes
- ◆ Nutricionista Mario Ortiz Nutrition
- ◆ Instrutora em cursos e workshops sobre Nutrição Esportiva
- ◆ Palestrante em conferências e seminários sobre Nutrição Esportiva
- ◆ Formada em Nutrição Humana e Dietética. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ◆ Mestrado em Nutrição na Atividade Física e Esporte Universidad Católica San Antonio de Murcia

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

05

Estrutura e conteúdo

O plano de estudos deste Mestrado Próprio está estruturado de tal forma que o farmacêutico profissional obterá as informações mais atuais e relevantes sobre nutrição esportiva em apenas 12 meses. Além disso, fará isso por meio de conteúdo multimídia inovador que o levará a se aprofundar de forma dinâmica na fisiologia muscular e metabólica relacionada a exercícios, auxílios ergogênicos, suplementação alimentar e adaptação de alimentos para atletas veganos, portadores de diabetes e gestantes. Tudo isso com material didático disponível 24 horas por dia, em qualquer dispositivo eletrônico com conexão à Internet.





“

Obtenha uma perspectiva teórica e prática sobre nutrição esportiva para atletas grávidas que precisam de uma dieta adaptada à sua condição”

Módulo 1. Fisiologia muscular e metabólica relacionada com o exercício

- 1.1. Adaptações cardiovasculares relacionadas com o exercício
 - 1.1.1. Aumento do volume sistólico
 - 1.1.2. Diminuição da frequência cardíaca
- 1.2. Adaptações ventilatórias relacionadas com o exercício
 - 1.2.1. Mudanças no volume ventilatório
 - 1.2.2. Mudanças no consumo de oxigênio
- 1.3. Adaptações Hormonais relacionadas com o 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 o metabolismo do fosfagênio
 - 1.6.1. Caminhos metabólicos para a ressíntese do ATP durante o exercício
 - 1.6.2. Metabolismo do fosfagênio
- 1.7. Metabolismo dos carboidratos
 - 1.7.1. Mobilização de carboidratos durante o exercício
 - 1.7.2. Tipos de glicólise
- 1.8. Metabolismo dos lipídios
 - 1.8.1. Lipólise
 - 1.8.2. Oxidação de gordura durante o exercício
 - 1.8.3. Corpos cetônicos
- 1.9. Metabolismo das proteínas
 - 1.9.1. Metabolismo da amônia
 - 1.9.2. Oxidação de aminoácidos
- 1.10. Bioenergética mista das fibras musculares
 - 1.10.1. Fontes energéticas e 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 atleta em diferentes momentos da temporada

- 2.1. Avaliação bioquímica
 - 2.1.1. Hemograma
 - 2.1.2. Marcadores de excesso de treinamento
- 2.2. Avaliação antropométrica
 - 2.2.1. Composição corporal
 - 2.2.2. Perfil ISAK
- 2.3. Pré-temporada
 - 2.3.1. Carga de trabalho elevada
 - 2.3.2. Garantir a ingestão de calorias e proteínas
- 2.4. Temporada competitiva
 - 2.4.1. Desempenho esportivo
 - 2.4.2. Recuperação entre partidas
- 2.5. Período de transição
 - 2.5.1. Período de férias
 - 2.5.2. Mudanças na composição corporal
- 2.6. Viagens
 - 2.6.1. Torneios durante a temporada
 - 2.6.2. Torneios fora de temporada (Copas do Mundo, Copas Europeias e Jogos Olímpicos.)
- 2.7. Monitoramento de atletas
 - 2.7.1. Nível basal do atleta
 - 2.7.2. Evolução durante a temporada
- 2.8. Cálculo da taxa de suor
 - 2.8.1. Perdas de líquidos
 - 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 as demais áreas
- 2.10. Doping
 - 2.10.1. Lista WADA
 - 2.10.2. Testes antidopping

Módulo 3. Esportes aquáticos

- 3.1. História dos esportes aquáticos
 - 3.1.1. Olimpíadas e principais torneios
 - 3.1.2. Esportes aquáticos na atualidade
- 3.2. Limitações de desempenho
 - 3.2.1. Nos esportes aquáticos (natação, pólo aquático, etc.)
 - 3.2.2. Nos esportes aquáticos sobre água (surfe, vela, canoagem, etc.)
- 3.3. Características básicas dos esportes aquáticos
 - 3.3.1. Esportes aquáticos na água (natação, pólo aquático, etc.)
 - 3.3.2. Esportes aquáticos na água (surfe, vela, canoagem, etc.)
- 3.4. Fisiologia nos esportes aquáticos
 - 3.4.1. Metabolismo energético
 - 3.4.2. Biótipo do atleta
- 3.5. Treinamento
 - 3.5.1. Força
 - 3.5.2. Resistência
- 3.6. Composição corporal
 - 3.6.1. Natação
 - 3.6.2. Pólo aquático
- 3.7. Pré-competição
 - 3.7.1. 3 horas antes
 - 3.7.2. 1 hora antes
- 3.8. Pré-competição
 - 3.8.1. Carboidratos
 - 3.8.2. Hidratação
- 3.9. Pós-competição
 - 3.9.1. Hidratação
 - 3.9.2. Proteína
- 3.10. Ajudas ergogênicas
 - 3.10.1. Creatina
 - 3.10.2. Cafeína

Módulo 4. Condições adversas

- 4.1. História do esporte em condições extremas
 - 4.1.1. Competições de inverno na história
 - 4.1.2. Competições em ambientes quentes atualmente
- 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. Temperatura e umidade elevadas
 - 4.3.2. Aclimação
- 4.4. Nutrição e hidratação em climas quentes
 - 4.4.1. Hidratação e eletrólitos
 - 4.4.2. Carboidratos
- 4.5. Limitações de desempenho em climas frios
 - 4.5.1. Fadiga
 - 4.5.2. Roupas volumosas
- 4.6. Características básicas em climas frios
 - 4.6.1. Frio extremo
 - 4.6.2. VO2 max reduzido
- 4.7. Nutrição e hidratação em climas frios
 - 4.7.1. Hidratação
 - 4.7.2. Carboidratos

Módulo 5. Vegetarianismo e veganismo

- 5.1. O vegetarianismo e o veganismo na história do esporte
 - 5.1.1. Início do veganismo no esporte
 - 5.1.2. Atletas vegetarianos na atualidade
- 5.2. Diferentes tipos de dietas vegetarianas (mudar a palavra vegetariana)
 - 5.2.1. Atleta vegano
 - 5.2.2. Atleta vegetariano

- 5.3. Erros frequentes cometidos pelo atleta vegano
 - 5.3.1. Balanço energético
 - 5.3.2. Consumo de proteína
- 5.4. Vitamina B12
 - 5.4.1. Suplementação de B12
 - 5.4.2. Biodisponibilidade das algas spirulina
- 5.5. Fontes de proteína em dietas veganas/vegetarianas
 - 5.5.1. Qualidade proteica
 - 5.5.2. Sustentabilidade ambiental
- 5.6. Outros nutrientes essenciais em veganos
 - 5.6.1. Conversão da ALA para EPA/DHA
 - 5.6.2. Fe, Ca, Vit-D e Zn
- 5.7. Avaliação bioquímica/deficiências nutricionais
 - 5.7.1. Anemia
 - 5.7.2. Sarcopênia
- 5.8. Alimentação vegana vs. Alimentação onívora
 - 5.8.1. Alimentação evolutiva
 - 5.8.2. Alimentação atual
- 5.9. Ajudas ergogênicas
 - 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. Deportista diabético tipo 1

- 6.1. Entendendo o diabetes e sua patologia
 - 6.1.1. Incidência do diabetes
 - 6.1.2. Fisiopatologia do diabetes
 - 6.1.3. Consequências do diabetes
- 6.2. Fisiologia do exercício em pessoas com diabetes
 - 6.2.1. Exercício máximo, submaximal e metabolismo muscular durante o exercício
 - 6.2.2. Diferenças metabólicas durante o exercício em pessoas com diabetes





- 6.3. Exercício em pessoas com diabetes tipo 1
 - 6.3.1. Hipoglicemia, hiperglicemia e ajuste do tratamento nutricional
 - 6.3.2. Tempo de exercício e ingestão de carboidratos
- 6.4. Exercício em pessoas com diabetes tipo 2 Controle da glicemia
 - 6.4.1. Riscos de atividade física em pessoas com diabetes tipo 2
 - 6.4.2. Benefícios do exercício para 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 durante o exercício
- 6.6. Insulinoterapia e exercício
 - 6.6.1. Bomba de infusão de insulina
 - 6.6.2. Tipos de insulinas
- 6.7. Estratégias nutricionais durante o esporte e o exercício em diabetes tipo 1
 - 6.7.1. Da teoria à prática
 - 6.7.2. Ingestão de carboidratos antes, durante e após o exercício físico
 - 6.7.3. Hidratação antes, durante e depois do exercício físico
- 6.8. planejamento nutricional em esportes de resistência
 - 6.8.1. Maratona
 - 6.8.2. Ciclismo
- 6.9. Planejamento nutricional em esportes coletivos
 - 6.9.1. Futebol
 - 6.9.2. Rugby
- 6.10. Suplementação esportiva e diabetes
 - 6.10.1 Suplementos potencialmente benéficos para os atletas com diabetes

Módulo 7. Paratleta

- 7.1. Classificação e categorias em paratletas
 - 7.1.1. O que é um paratleta?
 - 7.1.2. Como são classificados os paratletas?
- 7.2. Ciência do esporte em paratletas
 - 7.2.1. Metabolismo e fisiologia
 - 7.2.2. Biomecânica
 - 7.2.3. Psicologia

- 7.3. Requisitos de energia e hidratação em paratletas
 - 7.3.1. Ótimas demandas de energia para treinamento
 - 7.3.2. Planejamento de hidratação antes, durante e depois dos treinamentos e competições
- 7.4. Problemas nutricionais em diferentes categorias de paratletas de acordo com sua patologia ou anomalia
 - 7.4.1. Lesões da medula espinhal
 - 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. Planejamento nutricional em paratletas com lesão medular e paralisia cerebral e lesões cerebrais adquiridas
 - 7.5.1. Requisitos nutricionais (macro e micronutrientes)
 - 7.5.2. Transpiração e reposição de líquidos durante o exercício
- 7.6. Planejamento nutricional em paratletas com amputações
 - 7.6.1. Necessidades energéticas
 - 7.6.2. Macronutrientes
 - 7.6.3. Termorregulação e hidratação
 - 7.6.4. Questões nutricionais relacionadas às próteses
- 7.7. Planejamento e problemas nutricionais em paratletas com deficiência visual e déficits intelectuais
 - 7.7.1. Problemas de nutrição esportiva com deficiência visual: retinite pigmentosa, retinopatia diabética, albinismo, doença de Stargardt e patologias da audição
 - 7.7.2. Problemas de nutrição esportiva com deficiências intelectuais: Síndrome de Down, Autismo e Asperger e Fenilcetonúria
- 7.8. Composição do corpo em paratletas
 - 7.8.1. Técnicas de medição
 - 7.8.2. Fatores que influenciam a confiabilidade de diferentes métodos de medição
- 7.9. Farmacologia e interações com nutrientes
 - 7.9.1. Diferentes tipos de medicamentos ingeridos por paratletas
 - 7.9.2. Carências de micronutrientes em paratletas
- 7.10. Ajudas ergogênicas
 - 7.10.1. Suplementos potencialmente benéficos para os paratletas
 - 7.10.2. Consequências negativas para a saúde e contaminação e problemas de doping devido à ingestão de produtos ergogênicos.

Módulo 8. Esportes por categoria de peso

- 8.1. Características dos principais esportes por categoria de peso
 - 8.1.1. Regulamento
 - 8.1.2. Categoria:
- 8.2. Programação da temporada
 - 8.2.1. Concursos
 - 8.2.2. Macro ciclo
- 8.3. Composição corporal
 - 8.3.1. Esportes de combate
 - 8.3.2. Levantamento de peso
- 8.4. Etapas do ganho de massa muscular
 - 8.4.1. Porcentagem de gordura corporal
 - 8.4.2. Programação
- 8.5. Etapas de definição
 - 8.5.1. Carboidratos
 - 8.5.2. Proteína
- 8.6. Pré-competição
 - 8.6.1. *Peek week*
 - 8.6.2. Antes da pesagem
- 8.7. Pré-competição
 - 8.7.1. Aplicações práticas
 - 8.7.2. *Timing*
- 8.8. Pós-competição
 - 8.8.1. Hidratação
 - 8.8.2. Proteína
- 8.9. Ajudas ergogênicas
 - 8.9.1. Creatina
 - 8.9.2. *Whey protein*

Módulo 9. Diferentes estágios ou populações específicas

- 9.1. Nutrição em atletas mulheres
 - 9.1.1. Fatores limitantes
 - 9.1.2. Requerimentos
- 9.2. Ciclo menstrual
 - 9.2.1. Fase lútea
 - 9.2.2. Fase Folicular
- 9.3. Tríade
 - 9.3.1. Amenorréia
 - 9.3.2. Osteoporose
- 9.4. Nutrição na atleta gestante
 - 9.4.1. Necessidades energéticas
 - 9.4.2. Micronutrientes
- 9.5. Efeitos do exercício físico na criança atleta
 - 9.5.1. Treinamento de força
 - 9.5.2. Treinamento de resistência
- 9.6. Educação nutricional para a criança atleta
 - 9.6.1. Açúcar
 - 9.6.2. TCA
- 9.7. Necessidades nutricionais da criança atleta
 - 9.7.1. Carboidratos
 - 9.7.2. Proteínas
- 9.8. Mudanças associadas ao envelhecimento
 - 9.8.1. Porcentagem de gordura corporal
 - 9.8.2. Massa muscular
- 9.9. Principais problemas no atleta sênior
 - 9.9.1. Articulações
 - 9.9.2. Saúde cardiovascular
- 9.10. Suplemento interessante para os atletas seniores
 - 9.10.1. *Whey protein*
 - 9.10.2. Creatina

Módulo 10. Período de lesão

- 10.1. Introdução
- 10.2. Prevenção de lesões em atletas
 - 10.2.1. Disponibilidade relativa de energia no esporte
 - 10.2.2. Saúde bucal e implicações para as 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. Consumo de carboidratos
 - 10.5.2. Consumo de gordura
 - 10.5.3. Consumo de proteínas
- 10.6. Consumo de micronutrientes de especial interesse durante a lesão.
- 10.7. Suplementos esportivos com evidências durante o período de lesão
 - 10.7.1. Creatina
 - 10.7.2. Ômega 3
 - 10.7.3. Outros
- 10.8. Lesões de tendões e ligamentos
 - 10.8.1. Introdução às lesões de tendões e ligamentos. Estrutura do tendão
 - 10.8.2. Colágeno, gelatina e vitamina C podem ajudar?
 - 10.8.3. Outros nutrientes envolvidos na síntese de colágeno
- 10.9. Retorno à competição
 - 10.9.1. Considerações nutricionais no retorno à competição
- 10.10. Estudos de casos interessantes na literatura científica sobre lesões

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*.



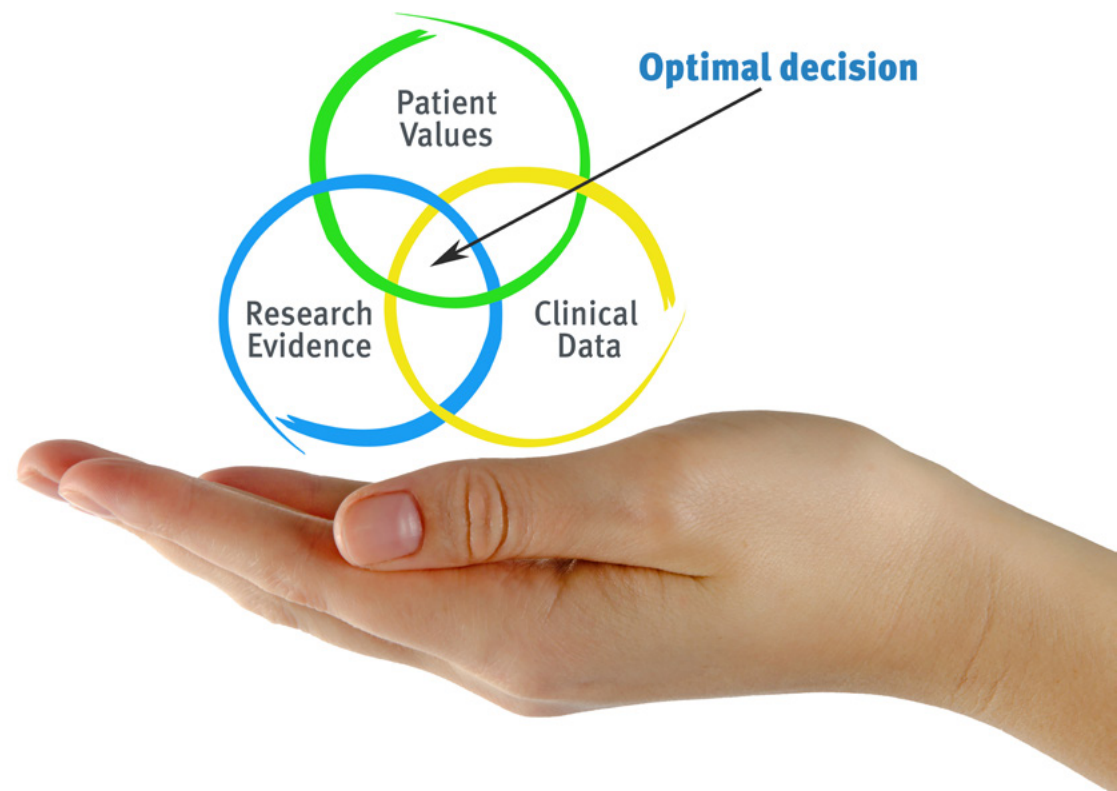


Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para realizá-la através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se mostrou extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização"

Na TECH usamos o Método do Caso

Em uma determinada situação clínica, o que um profissional deveria fazer? Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com diversos casos simulados baseados em situações reais, onde deverão investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver as situações. Há diversas evidências científicas sobre a eficácia deste método. Os farmacêuticos aprendem melhor, mais rápido e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

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



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação comentada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra algum componente clínico peculiar, seja pelo seu poder de ensino ou pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso seja fundamentado na vida profissional atual, tentando recriar as condições reais da prática profissional do farmacêutico.

“

Você sabia que este método foi desenvolvido em 1912, em Harvard, para os alunos de Direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais e complexas para que os alunos tomassem decisões e justificassem como resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard”

A eficácia do método é justificada por quatro conquistas fundamentais:

1. Os farmacêuticos que seguem este método não só assimilam os conceitos, mas também desenvolvem a capacidade mental, através de exercícios que avaliam situações reais e a aplicação do conhecimento.
2. A aprendizagem se consolida nas habilidades práticas permitindo ao farmacêutico integrar melhor o conhecimento à prática clínica.
3. A assimilação de ideias e conceitos se torna mais fácil e mais eficiente, graças ao uso de situações decorrentes da realidade.
4. A sensação de eficiência do esforço investido se torna um estímulo muito importante para os alunos, o que se traduz em um maior interesse pela aprendizagem e um aumento no tempo dedicado ao curso.



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.

O farmacêutico aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes simulados de aprendizagem. Estes simulados são realizados através de software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.



Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis de satisfação geral dos profissionais que concluíram seus estudos, com relação aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Através desta metodologia, mais de 115 mil farmacêuticos foram capacitados com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas, independente da carga cirúrgica. Nossa metodologia de ensino é desenvolvida em um ambiente altamente exigente, com um corpo discente com um perfil socioeconômico médio-alto e uma média de idade de 43,5 anos.

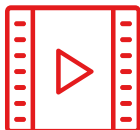
O Relearning permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: uma equação de sucesso

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.

A nota geral do sistema de aprendizagem da TECH é de 8,01, de acordo com os mais altos padrões internacionais.



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.



Técnicas e procedimentos em vídeo

A TECH aproxima o aluno das técnicas mais inovadoras, dos últimos avanços educacionais e da vanguarda da Educação. Tudo isso, explicado detalhadamente para sua total assimilação e compreensão. E o melhor de tudo, você poderá assistí-los quantas vezes quiser.



Resumos interativos

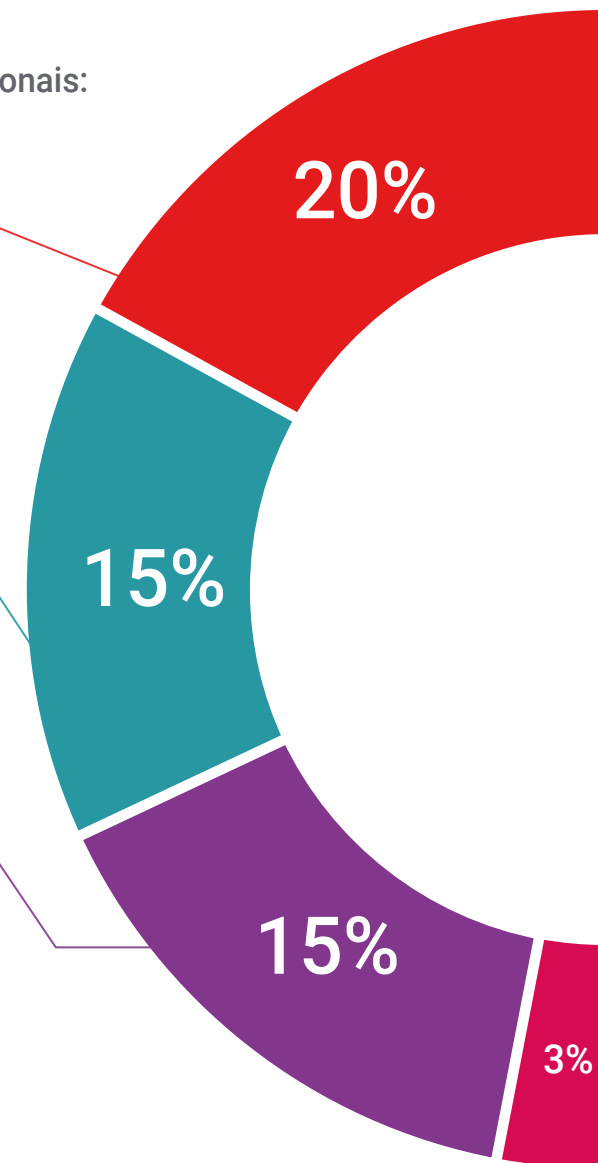
A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

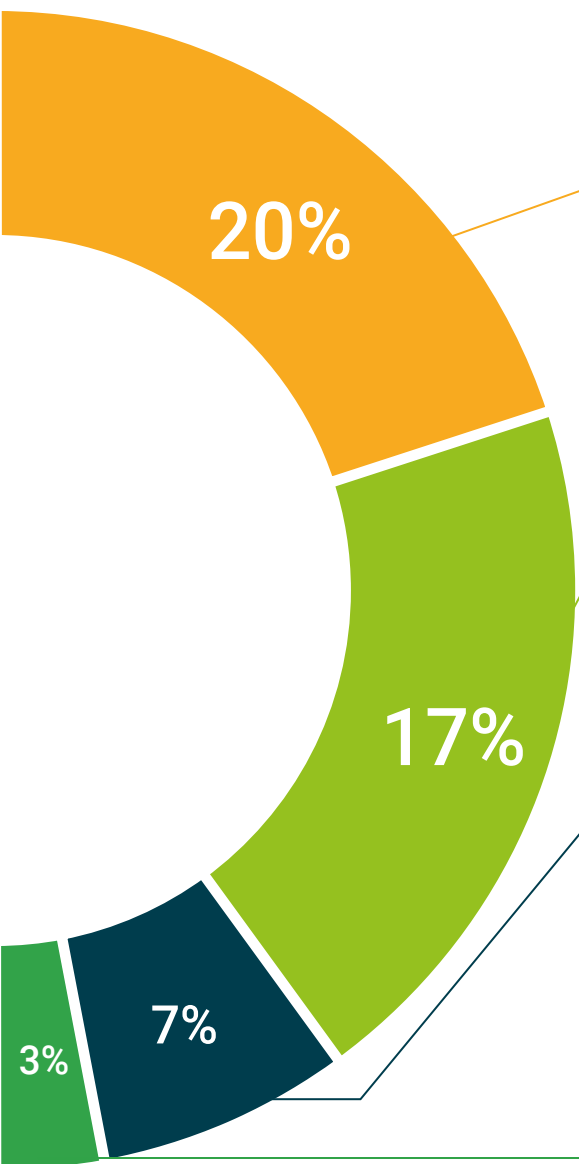
Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



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 casos elaborados e orientados por especialistas

A aprendizagem efetiva deve ser necessariamente contextual. Portanto, na TECH apresentamos casos reais em que o especialista guia o aluno através do desenvolvimento da atenção e da resolução de diferentes situações: uma forma clara e direta de alcançar o mais alto grau de compreensão.



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.



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.



Guias rápidos de ação

A TECH oferece o conteúdo mais relevante do curso em formato de fichas de trabalho ou guias rápidos de ação. Uma forma sintetizada, prática e eficaz de ajudar os alunos a progredirem na aprendizagem.



07

Certificado

O Mestrado Próprio em Nutrição Esportiva em Populações Especiais 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 **Mestrado Próprio em Nutrição Esportiva em Populações Especiais** 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 **Curso** 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: **Mestrado Próprio em Nutrição Esportiva em Populações Especiais**

Modalidade: **online**

Duração: **6 meses**



*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 situação

tech universidade
tecnológica

Mestrado Próprio

Nutrição Esportiva em
Populações Especiais

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

Mestrado Próprio

Nutrição Esportiva em Populações Especiais

