

Formação Prática

Nutrição Desportiva para Grupos Especiais



tech



tech

Formação Prática
Nutrição Desportiva
para Grupos Especiais

Índice

01

Introdução

pág. 4

02

Porquê fazer esta
Formação Prática?

pág. 6

03

Objetivos

pág. 8

04

Planificação do ensino

pág. 10

05

Onde posso fazer a
Formação Prática?

pág. 12

06

Condições gerais

pág. 14

07

Certificação

pág. 16

01 Introdução

A nutrição desportiva está em constante evolução e cada vez mais grupos especiais necessitam de cuidados nutricionais adequados para melhorar o seu desempenho e evitar lesões. Os fisioterapeutas precisam de estar atualizados neste domínio, de modo a proporcionar uma abordagem completa aos seus pacientes. Por esta razão, a TECH criou este curso, que oferece uma oportunidade única de aprendizagem prática neste domínio. O estágio de três semanas num centro de prestígio, ao lado de profissionais experientes, permite aos fisioterapeutas uma imersão completa na nutrição desportiva para grupos especiais, dando-lhes uma visão mais ampla e completa neste domínio.



Amplie os seus conhecimentos sobre nutrição desportiva e a sua aplicação a grupos especiais com esta Formação Prática"





A nutrição desportiva é uma especialidade que está em constante evolução e mudança devido aos desenvolvimentos da ciência e da tecnologia neste domínio. Além disso, cada vez mais grupos especiais necessitam de cuidados nutricionais adequados para melhorar o seu desempenho desportivo e evitar lesões. É por esta razão que os fisioterapeutas, enquanto profissionais de saúde responsáveis pela prevenção, tratamento e reabilitação de lesões e perturbações do sistema músculo-esquelético, necessitam de estar atualizados sobre nutrição desportiva, a fim de proporcionar uma abordagem integral aos seus pacientes.

Por este motivo, a TECH criou esta Formação Prática em Nutrição Desportiva para Grupos Especiais que oferece uma oportunidade única de aprendizagem prática e personalizada neste domínio. O estágio de três semanas num centro de prestígio, ao lado de profissionais experientes na área, permite aos fisioterapeutas uma imersão completa na nutrição desportiva para grupos especiais, como os atletas alto rendimento, pessoas com deficiências físicas ou doenças crónicas.

Assim, este curso oferece uma oportunidade única de aprendizagem prática e personalizada neste domínio, proporcionando aos fisioterapeutas uma visão mais ampla e completa da nutrição desportiva e da sua aplicação a grupos especiais. O ensino prático é essencial para a aquisição de competências e capacidades práticas, e o contacto direto com profissionais experientes permite uma aprendizagem mais rica e profunda.

02

Porquê fazer esta Formação Prática?

A Formação Prática em Nutrição Desportiva para Grupos Especiais da TECH é uma oportunidade única para os profissionais que pretendam atualizar e aprofundar os seus conhecimentos neste domínio em constante evolução. O curso centra-se exclusivamente na prática e na especialização no domínio da nutrição desportiva para grupos especiais. Os participantes terão a oportunidade de trabalhar com profissionais experientes num ambiente real e aplicar os conhecimentos adquiridos na sua própria atividade. Ao não incluir teoria, a formação centra-se na aquisição de competências e capacidades práticas, permitindo aos fisioterapeutas melhorar o seu desempenho profissional no domínio da nutrição desportiva. Além disso, a possibilidade de frequentar ambientes profissionais de alto nível e de trabalhar com os melhores especialistas garante aos participantes um ensino de qualidade e a possibilidade de alargar as suas fronteiras de conhecimento neste domínio em constante evolução.



Descubra os últimos desenvolvimentos da ciência e tecnologia na nutrição desportiva e como os aplicar a grupos especiais”

1. Atualize-se a partir da mais recente tecnologia disponível

A Formação Prática em Nutrição Desportiva para Grupos Especiais foi concebida tendo em conta a importância de se manter atualizado com as últimas tecnologias disponíveis no domínio da nutrição desportiva. Os fisioterapeutas ficarão a conhecer as mais recentes inovações em tecnologia nutricional, incluindo ferramentas e aplicações móveis para monitorizar e controlar a ingestão de nutrientes e a hidratação em grupos especiais.

2. Recorrer à experiência dos melhores especialistas

A Formação Prática em Nutrição Desportiva para Grupos Especiais oferece uma oportunidade única de explorar o campo da nutrição desportiva graças à experiência dos melhores especialistas na matéria. Os fisioterapeutas terão a oportunidade de trabalhar com profissionais experientes no domínio da nutrição desportiva em grupos especiais e aprender com a sua experiência e conhecimentos.

3. Entrar em ambientes profissionais de topo

A Formação Prática em Nutrição Desportiva para Grupos Especiais oferece aos participantes a oportunidade de aceder a um ambiente profissional de excelência, trabalhando com os melhores profissionais e especialistas em nutrição desportiva para grupos especiais. Os fisioterapeutas terão a oportunidade de estagiar em centros de prestígio e de trabalhar com equipas desportivas de alto rendimento, o que lhes permitirá conhecer em primeira mão os desafios e as melhores práticas na aplicação da nutrição desportiva a grupos especiais.



4. Por em prática o que aprendeu desde o início

Os fisioterapeutas terão a oportunidade de aplicar na sua atividade diária tudo o que aprenderam durante o curso. Através de uma combinação de teoria e prática avançadas, os estudantes irão adquirir as competências e capacidades necessárias para fornecer uma abordagem completa aos seus pacientes desde o início. Além disso, o feedback contínuo e o acompanhamento personalizado de profissionais experientes permitirão aos fisioterapeutas aperfeiçoar a sua abordagem e obter os melhores resultados.

5. Expandir as fronteiras do conhecimento

A Formação Prática em Nutrição Desportiva para Grupos Especiais é uma oportunidade única para expandir as fronteiras do conhecimento no domínio da nutrição desportiva. Os participantes terão a oportunidade de contactar com especialistas na matéria, partilhar ideias e conhecimentos e manter-se a par das últimas tendências e práticas da nutrição desportiva. Além disso, a experiência prática com grupos populacionais especiais permitir-lhes-á alargar a sua perspetiva e adquirir novas competências e capacidades para aplicar na sua atividade diária.



Terá uma imersão prática completa numa escola da sua escolha"

03

Objetivos

Durante a Formação Prática em Nutrição Desportiva para Grupos Especiais, o estudante terá a oportunidade de adquirir competências e capacidades práticas no domínio da nutrição desportiva para grupos especiais. Através de um estágio de três semanas num centro de prestígio, junto de profissionais experientes na área, o estudante poderá aprofundar os seus conhecimentos, alargar a sua experiência e adquirir uma visão mais completa da nutrição desportiva para grupos especiais.



Objetivos gerais

- Formar fisioterapeutas para a elaboração de planos nutricionais personalizados que respondam às necessidades específicas de cada atleta, em função da sua idade, sexo, atividade física, entre outros fatores
- Desenvolver competências de investigação e avaliação crítica da informação científica relacionada com a nutrição desportiva, de modo a permitir aos fisioterapeutas manterem-se a par dos desenvolvimentos nesta disciplina
- Incentivar o trabalho em equipa e a colaboração interdisciplinar entre fisioterapeutas e outros profissionais de saúde, tais como nutricionistas, treinadores, médicos, entre outros, para abordar de forma abrangente os cuidados prestados aos atletas de grupos especiais





Objetivos específicos

- ♦ Compreender os princípios fundamentais da nutrição e a sua relação com o desporto, incluindo a digestão e absorção dos nutrientes, o metabolismo energético e a relação entre os macronutrientes e o desempenho desportivo
- ♦ Adquirir conhecimentos específicos sobre nutrição para grupos especiais, como atletas de alto rendimento, crianças e adolescentes, atletas vegetarianos e veganos, entre outros
- ♦ Aprender a conceber planos nutricionais específicos para atletas, incluindo o planeamento de refeições e a seleção de alimentos e suplementos nutricionais adequados
- ♦ Desenvolver competências para avaliar o estado nutricional dos atletas e para interpretar as necessidades nutricionais individuais com base na atividade física, no treino e noutros fatores
- ♦ Conhecer as técnicas de avaliação do gasto energético e da composição corporal dos desportistas, de forma a poder conceber planos nutricionais adequados às necessidades individuais
- ♦ Desenvolver competências para uma comunicação eficaz e educação nutricional de atletas e outros profissionais de saúde, a fim de promover hábitos alimentares saudáveis e melhorar o desempenho desportivo

04

Planificação do ensino

O ensino desta Formação Prática é cuidadosamente planeado para garantir ao aluno uma experiência enriquecedora e prática no domínio da nutrição desportiva para grupos especiais. Durante o estágio de três semanas, o estudante terá a oportunidade de trabalhar com especialistas da área, em ambientes profissionais de alto nível. A orientação prática do curso é essencial para garantir que os objetivos de aprendizagem sejam efetivamente alcançados.

Nesta proposta de formação de carácter totalmente prático, as atividades visam desenvolver e aperfeiçoar as competências necessárias à prestação de aconselhamento e planeamento nutricional a para atletas e grupos populacionais especiais, orientados para a formação específica para o exercício da atividade, num ambiente de segurança para o paciente e de elevado desempenho profissional.

O ensino prático será realizado com a participação ativa do aluno na realização das atividades e procedimentos de cada área de competência (aprender a aprender e aprender a fazer), com o acompanhamento e orientação dos professores e outros parceiros de qualificação para facilitar o trabalho em equipa e a integração multidisciplinar como competências transversais à prática da Nutrição Desportiva (aprender a ser e aprender a relacionar-se).



Os procedimentos descritos a seguir constituirão a base da parte prática da formação e a sua execução estará sujeita à disponibilidade e ao volume de trabalho próprio do centro, sendo as atividades propostas as seguintes:

Módulo	Atividade Prática
Avaliação Nutricional	Realizar uma avaliação nutricional completa de um atleta de um grupo especial
	Calcular o gasto energético basal e total de um atleta num grupo especial
	Interpretar os resultados de uma avaliação da composição corporal de um atleta de um grupo especial
Elaboração de dietas para atletas de grupos populacionais especiais	Conceber uma dieta adequada para um atleta de um grupo especial com base no gasto energético, nos objetivos desportivos e nas restrições alimentares
	Elaborar um plano de suplementação nutricional personalizado para um atleta de um grupo especial, em função das suas necessidades e dos seus objetivos desportivos
	Elaborar uma ementa semanal equilibrada e adaptada às necessidades nutricionais de um atleta de um grupo especial
Implementação e acompanhamento de planos nutricionais	Supervisionar a execução de um plano de nutrição personalizado para um atleta de um grupo especial
	Monitorizar regularmente o progresso nutricional e desportivo de um atleta de um grupo especial e adaptar o seu plano alimentar em conformidade
	Identificar e resolver problemas na adesão de um atleta de um grupo especial ao seu plano alimentar
Investigação e análise de casos	Investigar e analisar um caso de sucesso no domínio da nutrição desportiva em grupos especiais e apresentar os resultados e as conclusões sob a forma de um relatório
	Analisar um caso de insucesso no domínio da nutrição desportiva para grupos especiais, identificando as causas e propondo possíveis soluções
	Avaliar criticamente um estudo científico sobre nutrição desportiva para grupos especiais e apresentar os resultados sob a forma de um relatório

05

Onde posso fazer a Formação Prática?

Os centros onde se realizará esta Formação Prática em Nutrição Desportiva para Grupos Especiais são de reconhecido prestígio e excelência no domínio da nutrição desportiva e dos cuidados a prestar a grupos especiais. Além disso, dispõem de instalações e equipamentos de última geração para garantir que os estudantes tenham uma experiência de aprendizagem completa e de alta qualidade.



Tenha acesso a ferramentas práticas para implementar uma abordagem completa ao tratamento de lesões e perturbações músculo-esqueléticas, com um plano nutricional completo"





O estudante poderá efetuar esta formação nos seguintes centros:



Policlínico HM Moraleja

País: Espanha
Cidade: Madrid

Direção: P.º de Alcobendas, 10, 28109, Alcobendas, Madrid

Rede de clínicas, hospitais e centros especializados privados em toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:

- Medicina de Reabilitação na Abordagem da Lesão Cerebral Adquirida



Policlínico HM Matogrande

País: Espanha
Cidade: A Coruña

Direção: R. Enrique Mariñas Romero, 32G, 2º, 15009, A Coruña

Rede de clínicas, hospitais e centros especializados privados em toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:

- Fisioterapia Desportiva
- Doenças Neurodegenerativas

06

Condições gerais

Seguro de responsabilidade civil

A principal preocupação desta instituição é garantir a segurança dos profissionais que realizam o estágio e dos demais colaboradores necessários para o processo de formação prática na empresa. Entre as medidas adotadas para alcançar este objetivo está a resposta a qualquer incidente que possa ocorrer ao longo do processo de ensino-aprendizagem.

Para tal, esta entidade educativa compromete-se a fazer um seguro de responsabilidade civil que cubra qualquer eventualidade que possa surgir durante o período de estágio no centro onde se realiza a formação prática.

Esta apólice de responsabilidade civil terá uma cobertura ampla e deverá ser aceita antes do início da formação prática. Desta forma, o profissional não terá que se preocupar com situações inesperadas, estando amparado até a conclusão do programa prático no centro.



Condições Gerais da Formação Prática

As condições gerais da convenção de estágio para o programa são as seguintes:

1. ORIENTAÇÃO: durante a Formação Prática, serão atribuídos ao aluno dois orientadores que o acompanharão ao longo de todo o processo, esclarecendo quaisquer dúvidas e questões que possam surgir. Por um lado, haverá um orientador profissional pertencente ao centro de estágios, cujo objetivo será orientar e apoiar o estudante em todos os momentos. Por outro lado, será também atribuído um orientador académico, cuja missão será coordenar e ajudar o aluno ao longo de todo o processo, esclarecendo dúvidas e auxiliando-o em tudo o que necessitar. Desta forma, o profissional estará sempre acompanhado e poderá esclarecer todas as dúvidas que possam surgir, tanto de natureza prática como académica.

2. DURAÇÃO: o programa de estágio terá a duração de 3 semanas consecutivas de formação prática, distribuídas por turnos de 8 horas, em 5 dias por semana. Os dias de comparência e o horário serão da responsabilidade do centro, informando o profissional devidamente e antecipadamente, com tempo suficiente para facilitar a sua organização.

3. NÃO COMPARÊNCIA: em caso de não comparência no dia do início da Formação Prática, o aluno perderá o direito à mesma sem possibilidade de reembolso ou de alteração de datas. A ausência por mais de 2 dias de estágio, sem causa justificada/ médica, implica a anulação do estágio e, por conseguinte, a sua rescisão automática. Qualquer problema que surja no decurso da participação no estágio deve ser devidamente comunicado, com carácter de urgência, ao orientador académico.

4. CERTIFICAÇÃO: o aluno que concluir a Formação Prática receberá um certificado que acreditará a sua participação no centro em questão.

5. RELAÇÃO PROFISSIONAL: a Formação Prática não constitui uma relação profissional de qualquer tipo.

6. ESTUDOS PRÉVIOS: alguns centros podem solicitar um certificado de estudos prévios para a realização da Formação Prática. Nestes casos, será necessário apresentá-lo ao departamento de estágios da TECH, para que seja confirmada a atribuição do centro selecionado.

7. NÃO INCLUI: a Formação Prática não incluirá qualquer elemento não descrito nas presentes condições. Por conseguinte, não inclui alojamento, transporte para a cidade onde se realizam os estágios, vistos ou qualquer outro serviço não descrito acima.

No entanto, o aluno poderá consultar o seu orientador académico se tiver qualquer dúvida ou recomendação a este respeito. Este fornecer-lhe-á todas as informações necessárias para facilitar os procedimentos envolvidos.

07 Certificação

Este **Formação Prática em Nutrição Desportiva para Grupos Especiais** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de receção, o certificado* correspondente ao título de **Formação Prática** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Formação Prática em Nutrição Desportiva para Grupos Especiais**

Duração: **3 semanas**

Modalidade: **de segunda a sexta-feira, turnos de 8 horas consecutivas**

ECTS: **5**



tech

Formação Prática
Nutrição Desportiva
para Grupos Especiais

Formação Prática

Nutrição Desportiva para Grupos Especiais



tech