

Formação Prática

Nutrição Desportiva



tech



tech

Formação Prática
Nutrição Desportiva

Índice

01

Introdução

pág. 4

02

Porquê fazer esta
Formação Prática?

pág. 6

03

Objetivos

pág. 8

04

Planeamento do ensino

pág. 10

05

Onde posso fazer a
Formação Prática?

pág. 12

06

Condições gerais

pág. 16

07

Certificação

pág. 18

01

Introdução

A afetação dos tecidos, ligamentos e músculos dos atletas, sejam eles de elite ou amadores, devido à sua atividade física diária, exige um trabalho de fisioterapeutas profissionais que vai para além do tratamento específico da zona. Este trabalho requer uma avaliação e orientação exaustiva do atleta, onde a nutrição é de grande importância. Nos últimos anos, a evolução das propriedades dos alimentos, a sua utilização em função do tipo de desporto e das características físicas a melhorar, tornaram indispensável a atualização dos especialistas. Por esta razão, a TECH oferece esta experiência prática durante três semanas numa empresa líder em Nutrição Desportiva com uma excelente equipa de profissionais.

“

Irá participar numa experiência prática única e eficaz, que o levará a incorporar na sua atividade diária os desenvolvimentos mais relevantes na área da Nutrição Desportiva"





A nutrição e a fisioterapia devem estar em sintonia com o atleta, uma vez que os resultados obtidos numa competição ou a recuperação mais eficaz de uma lesão dependem em grande medida disso. Nos últimos anos, a maior consciencialização dos atletas e os progressos científicos no domínio da Nutrição realçaram o valor desta disciplina e a necessidade de atualização constante dos profissionais. É por isso que a TECH propõe este curso, no qual, durante 120 horas de estágio profissional, poderá conhecer em primeira mão as técnicas e os métodos mais recentes utilizados, acompanhado por especialistas neste domínio.

Um cenário ideal oferecido por esta instituição académica a todos os fisioterapeutas interessados em atualizar-se em tudo o que se relaciona com o campo da adaptação nutricional em função da modalidade desportiva, o planeamento dietético ou a redução de problemas psicológicos derivados da alimentação. Graças a esta Formação Prática, obterá uma visão direta e inovadora da Nutrição Desportiva na perspetiva da Fisioterapia.

Desta forma, o profissional terá a oportunidade de alargar as suas competências e aptidões através de uma experiência 100% real com pacientes que necessitam de serviços de aconselhamento e acompanhamento nutricional. Tudo isto num ambiente profissional, num centro de referência no domínio da Nutrição Desportiva. Uma Formação Prática que responde e se adapta às necessidades reais dos especialistas neste domínio. Uma oportunidade única que só a TECH, a maior universidade digital do mundo, lhe pode oferecer.

02

Porquê fazer esta Formação Prática?

Num mercado educativo com inúmeros cursos, a TECH criou uma atualização académica destinada a responder às necessidades reais dos fisioterapeutas. Assim, esta formação afasta-se do quadro teórico para envolver totalmente o estudante, desde o primeiro dia, num estágio prático e intensivo num centro clínico de prestígio. Desta forma, entrará num ambiente real, orientado por profissionais desta organização, que lhe mostrarão as técnicas e métodos mais recentes e inovadores em Nutrição Desportiva. Assim, durante três semanas intensivas, será integrado numa equipa que lhe proporcionará uma renovação excepcional dos procedimentos e da planificação aplicados aos cuidados nutricionais do atleta. Uma oportunidade única que não só revoluciona os sistemas de ensino, mas também coloca o fisioterapeuta no centro da equação para lhe oferecer um estágio verdadeiramente útil.



Passará por um espaço clínico de excelência, onde poderá atualizar-se sobre os últimos desenvolvimentos em Nutrição Desportiva"

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

As novas tecnologias facilitaram o trabalho dos fisioterapeutas na abordagem dos doentes de um ponto de vista estritamente físico, mas também contribuíram para a análise e o planeamento nutricional. Ambos os pontos ajudam o atleta na sua fase de recuperação. Por esta razão, e com o principal objetivo de aproximar o profissional da tecnologia mais inovadora e evoluída, a TECH apresenta esta Formação Prática, com a qual o fisioterapeuta entrará num ambiente clínico de vanguarda, acedendo a ferramentas e dispositivos de última geração no campo da Nutrição Desportiva.

2. Recorrer à experiência dos melhores especialistas

Neste período de Formação Prática, o profissional não estará sozinho, pois será sempre acompanhado por um fisioterapeuta especializado, que lhe mostrará os mais recentes desenvolvimentos em Nutrição Desportiva. Isto permitir-lhe-á trabalhar lado a lado com verdadeiros especialistas na matéria e incorporar na sua prática diária todas as técnicas e processos utilizados num centro do mais alto nível.

3. Aceder a ambientes clínicos de excelência

Todos os centros disponíveis para as formações práticas foram selecionados pela TECH através de um processo rigoroso. Graças a isso, o profissional tem acesso garantido a um ambiente clínico conceituado na área da Nutrição Desportiva. Desta forma, poderá ver in situ como é o quotidiano de uma área de trabalho especializada, rigorosa e em constante atualização.



4. Por em prática o que aprendeu desde o início

Sem dúvida que, no mercado acadêmico atual, são poucos os cursos que colocam os profissionais a realizar trabalho prático desde o primeiro dia, com o objetivo de atualizar os seus conhecimentos. Há fisioterapeutas que já se encontram num nível elevado e que pretendem apenas atualizar as suas competências em contextos clínicos de referência. A TECH responde a esta necessidade, de modo a que o estudante desenvolva, desde o início, atividades práticas que lhe permitam dominar os procedimentos mais modernos em Nutrição Desportiva.

5. Expandir as fronteiras do conhecimento

As Formações Práticas serão realizadas através de estágios presenciais com a duração de três semanas. Uma intensidade que lhe permitirá, num curto espaço de tempo, atualizar os seus conhecimentos sobre os processos, métodos e ferramentas utilizados pelos melhores profissionais da Nutrição Desportiva. Tudo isto num centro de excelência, que permitirá ao estudante estar rodeado dos melhores durante este período e, conseqüentemente, aplicar os procedimentos mais recentes na sua prática. Uma oportunidade única oferecida apenas pela TECH.



Terá uma imersão prática completa numa escola da sua escolha"

03

Objetivos

Esta Formação Prática irá permitir-lhe trabalhar durante três semanas numa empresa líder no setor da Nutrição Desportiva, onde poderá adquirir os conhecimentos mais recentes sobre a nova alimentação e suplementação para atletas em reabilitação ou preparação desportiva. Graças a esta informação, poderá aplicar as últimas tendências na sua prática clínica diária e obter resultados excelentes com os seus pacientes.



Objetivos gerais

- ♦ Atualizar os conhecimentos técnicos e metodológicos utilizados na análise e planeamento nutricional dos atletas.
- ♦ Incorporar os procedimentos e abordagens mais eficazes no trabalho diário, com o apoio de uma equipa de especialistas de prestígio no domínio da Nutrição Desportiva.
- ♦ Fornecer uma atualização sobre os produtos de suporte nutricional básico e avançado relacionados com a nutrição dos pacientes.





Objetivos específicos

- ♦ Analisar os diferentes métodos de avaliação do estado nutricional
- ♦ Interpretar e integrar dados antropométricos, clínicos, bioquímicos, hematológicos, imunológicos e farmacológicos na avaliação nutricional do paciente e no seu tratamento dietético-nutricional
- ♦ Detetar precocemente e avaliar os desvios por excesso ou carência, quantitativos e qualitativos do equilíbrio nutricional
- ♦ Descrever a composição e usos dos novos alimentos
- ♦ Atualizar as diferentes técnicas e os produtos de apoio nutricional básico e avançado relacionados com a nutrição de pacientes
- ♦ Utilização correta dos auxílios ergogénicos
- ♦ Identificar os distúrbios psicológicos relacionados com a prática do desporto e a nutrição



Terá acesso a um estágio profissional onde obterá as últimas informações sobre a integração de produtos nutricionais avançados"

04

Planeamento do ensino

Este curso de Formação Prática é realizado durante 120 horas letivas numa empresa líder no setor da Nutrição Desportiva. Assim, durante três semanas, de segunda a sexta-feira, com oito horas de trabalho consecutivas, o fisioterapeuta poderá adquirir os conhecimentos mais atualizados neste setor através de uma equipa especializada e com experiência na prestação de serviços nutricionais a atletas.

Um cenário onde o profissional poderá desenvolver-se sempre acompanhado por um orientador, que lhe mostrará as mais recentes técnicas e métodos utilizados para planear uma dieta de acordo com as necessidades de cada atleta, quer esteja a recuperar de uma lesão ou após uma atividade física intensa em competição.

Este estágio permite-lhe, portanto, adquirir as informações mais recentes e inovadoras sobre a alimentação e a suplementação durante este período, tendo em conta as características de cada modalidade desportiva e as do próprio paciente. Um cenário ideal para os profissionais que querem estar a par de tudo o que envolve a Nutrição Desportiva e melhorar as suas competências e aptidões neste domínio.

Nesta proposta de formação totalmente prática, as atividades visam desenvolver e aperfeiçoar as competências necessárias à prestação de cuidados de saúde em áreas e condições que exigem um elevado nível de qualificação, sendo orientadas para a formação específica para o exercício da atividade, num meio no qual se procuram profissionais experientes.

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 Fisioterapia (aprender a ser e aprender a relacionar-se).

Os procedimentos descritos a seguir constituirão a base da parte prática da formação e a sua aplicação está sujeita tanto à adequação dos pacientes como à disponibilidade do centro e à sua carga de trabalho, sendo as atividades propostas as seguintes:



Forme-se numa instituição que lhe ofereça todas estas possibilidades, com um programa académico inovador e uma equipa humana capaz de o desenvolver ao máximo"



Módulo	Atividade Prática
Novos métodos de alimentação na Nutrição Desportiva	Avaliar a recomendação de novos alimentos, com base na sua composição para melhorar o desempenho do atleta
	Acrescentar alimentos biológicos à dieta do atleta como método de prevenção de lesões
	Indicar o consumo de alimentos transgénicos pelo atleta
	Informar o atleta sobre as vantagens e desvantagens do consumo de determinados alimentos em função da sua composição nutricional
Aplicação das novas tendências em Nutrição Desportiva	Aplicação dos princípios da nutrigenética para melhorar o desempenho dos atletas
	Utilizar técnicas nutrigenómicas para prevenir o aparecimento de doenças relacionadas com uma má alimentação.
	Indicar uma dieta para reforçar o sistema imunitário do atleta através da nutrição
	Indicar determinados alimentos para alcançar a regulação fisiológica do atleta
	Analisar a relação emocional do atleta com a sua ingestão de alimentos
Avaliação do estado nutricional e da dieta do atleta	Indicar uma dieta que seja favorável à regulação do sono
	Participar na análise da bioenergética e da nutrição
	Verificar o estado nutricional do paciente nas diferentes fases etárias
	Avaliação da ingestão diária do paciente e realização das adaptações dietéticas necessárias
Alimentação na prática de exercício físico	Avaliação da alimentação do adulto saudável e da mulher na menopausa
	Verificar a adaptação fisiológica e metabólica a diferentes tipos de exercício
	Participar na avaliação das necessidades energéticas e do estado nutricional do atleta
	Acompanhar o especialista na avaliação da capacidade física do atleta
	Aplicar a análise da alimentação e da hidratação nas diferentes fases da prática desportiva
Colaborar no planeamento dietético adaptado às modalidades desportivas e à recuperação de lesões	

05

Onde posso fazer a Formação Prática?

Graças à rigorosa seleção de empresas para a Formação Prática da TECH, o profissional terá acesso a centros de referência com profissionais experientes em Nutrição Desportiva. Desta forma, o profissional poderá atualizar os seus conhecimentos neste domínio da melhor forma possível e num cenário 100% real no âmbito dos cuidados nutricionais dos atletas.



Poderá manter-se a par dos últimos desenvolvimentos em Nutrição Desportiva graças a um estágio de três semanas numa empresa de referência no setor"





O estudante poderá efetuar esta formação nos seguintes centros:



Policlínico HM Moraleja

País	Cidade
Espanha	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	Cidade
Espanha	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



Prosystem Nutrición

País	Cidade
Espanha	Madrid

Direção: C. Fresno, 23, 28522 Rivas-Vaciamadrid, Madrid

Clínica focada na atividade física e no planeamento nutricional

Formações práticas relacionadas:

- Nutrição Desportiva
- Nutrição Desportiva para Enfermeiros



Sabier Fisiomedic

País	Cidade
Espanha	Madrid

Direção: C. María Zambrano, 3, Local 8-9, 28522 Rivas-Vaciamadrid, Madrid

Centro especializado em Fisioterapia, Osteopatia, Medicina Estética, Podologia, Biomecânica, Estética facial e corporal

Formações práticas relacionadas:

- Diagnóstico em Fisioterapia
- Fisioterapia Desportiva



“

*Inscreva-se já e evolua de forma
prática na sua área de trabalho”*

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 contratar um seguro de responsabilidade civil que cubra qualquer eventualidade que possa surgir ao longo da estadia no centro de estágio.

Esta apólice de responsabilidade civil terá uma cobertura ampla e deverá ser aceita antes do início da formação prática. Desta forma, o profissional não tem de se preocupar caso tenha de lidar com uma situação inesperada e fica coberto até ao final do curso prático no centro.



Condições Gerais da Formação Prática

As condições gerais do contrato 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 tutor 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 certificado de **Formação Prática em Nutrição Desportiva** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do panorama profissional e académico.

Uma vez concluído o programa de estágio, o aluno receberá por correio, com aviso de receção, o certificado da Formação Prática, emitido pela TECH Universidade Tecnológica.

O certificado emitido pela TECH indicará a classificação obtida no estágio.

Certificação: **Formação Prática em Nutrição Desportiva**

Duração: **3 semanas**

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

Total de horas: **120 horas de estágio profissional**

Reconhecimento **5 ECTS**



tech

Formação Prática
Nutrição Desportiva

Formação Prática

Nutrição Desportiva



tech