

Mestrado Próprio

Nutrição Desportiva em Populações Especiais

Reconhecido pela NBA





Mestrado Próprio

Nutrição Desportiva em Populações Especiais

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Acreditação: 60 ECTS
- » Horário: Ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/fisioterapia/mestrado-proprio/mestrado-proprio-nutricao-desportiva-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. 24

06

Metodologia

pág. 32

07

Certificação

pág. 40

01

Apresentação

No domínio do desporto, um dos aspetos mais fundamentais é a alimentação, sobretudo para quem pratica uma atividade física frequente ou de alta intensidade. A Sua importância é tal que são necessários muitos profissionais com conhecimentos específicos e avançados nesta área para ajudar a maximizar o rendimento desportivo e a correta recuperação dos atletas. É por este motivo que a TECH desenvolveu um programa que tem por objetivo fornecer aos estudantes um conhecimento abrangente e competências precisas sobre fisiologia muscular e metabólica, condições extremas ou nutrição em para-atletas. Tudo isto, numa modalidade online que dá ao estudante total liberdade para conciliar seus estudos com suas atividades quotidianas.



“

Graças a este programa completo em Nutrição Desportiva em Populações Especiais, poderá adquirir conhecimentos específicos e avançados em Nutrição em populações específicas”

O fisioterapeuta deve ter um conhecimento profundo das características dos alimentos e da alimentação adequada a cada tipo de esforço. Além disso, atletas com situações especiais podem ser desatendidos, em muitos casos por falta de conhecimento do profissional que os trata. Esta realidade provoca a necessidade de especialistas em Nutrição Desportiva para grupos especiais com competências aprofundadas, atualizadas e precisas neste domínio.

É por esta razão que a TECH concebeu um Mestrado Próprio em Nutrição Desportiva em Populações Especiais com o objetivo de dotar os alunos das competências com as quais podem abordar o seu trabalho neste domínio com a máxima eficiência e com os melhores resultados possíveis para estes atletas com situações especiais. E isto, através de um plano de estudos que aprofunda temas como a bioenergética mista das fibras musculares, a monitorização do atleta, os fatores limitantes do rendimento, atletas diabéticos e para-atletas, entre outros. Alguns destes conteúdos serão abordados por um reputado Diretor Internacional Convidado. Este especialista ministrará 10 *Masterclasses* para aprofundar os aspetos mais inovadores.

Tudo isto, num modo cómodo online que dá aos estudantes total liberdade para organizarem os seus estudos e horários, sem interferir com suas outras atividades e obrigações quotidianas. Além disso, com a disponibilidade total de materiais didáticos, é uma oportunidade única para aceder a conteúdos completos, atualizados e precisos a partir de qualquer dispositivo com conexão à Internet.

Este **Mestrado Próprio em Nutrição Desportiva em Populações Especiais** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Nutrição Desportiva em Populações Especiais
- ♦ Os conteúdos gráficos, esquemáticos e eminentemente práticos com os que foi elaborado, fornecem informações científicas e práticas sobre as disciplinas indispensáveis ao exercício profissional
- ♦ Exercícios práticos em que o processo de autoavaliação é levado a cabo para melhorar a aprendizagem
- ♦ A sua ênfase especial em metodologias inovadoras
- ♦ Aulas teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e trabalho de reflexão individual
- ♦ Disponibilidade de acesso aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com uma conexão à Internet



Aprende com um Diretor Internacional Convidado, que possui uma vasta experiência em Nutrição Desportiva e que será responsável por lecionar 10 Masterclasses”

“

Melhore o seu perfil e aceda a uma posição de prestígio no mercado de trabalho, aperfeiçoando suas competências em Nutrição para mulheres atletas”

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

Os seus conteúdos multimédia, desenvolvidos com a mais recente tecnologia educativa, permitirão ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma formação imersiva programada para treinar em situações reais.

A estrutura deste programa centra-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deve tentar resolver as diferentes situações de prática profissional que surgem ao longo do ano letivo. Será apoiado por um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por reputados especialistas.

Apropriar-se de novas competências em necessidades energéticas e hidratação em atletas para-desportivos.

Saiba mais sobre as necessidades das Populações Especiais e torne-se um especialista em Nutrição nesta área.



02

Objetivos

O objetivo deste Mestrado Próprio em Nutrição Desportiva em Populações Especiais é dotar os alunos de aptidões e competências avançadas que permitam-lhes desenvolver o seu trabalho neste domínio com a máxima eficácia possível e sabendo lidar com qualquer tipo de situação ou dificuldade. Tudo isto graças a os conteúdos teóricos e práticos abrangentes e inovadores.



“

O objetivo da TECH é fornecer-lhe as ferramentas necessárias para ter sucesso na sua profissão”



Objetivos gerais

- ♦ Dominar conhecimentos avançados sobre planeamento nutricional em atletas profissionais e não-profissionais para o desempenho saudável do exercício físico
- ♦ Adquirir conhecimentos avançados sobre planeamento nutricional em atletas profissionais de diferentes disciplinas, a fim de alcançar o máximo desempenho desportivo
- ♦ Gerir conhecimentos avançados de planeamento nutricional em atletas profissionais em disciplinas de equipa, a fim de alcançar o máximo desempenho desportivo
- ♦ Gerir e consolidar a iniciativa e o espírito empreendedor para criar projetos relacionados com a Nutrição na atividade física e no desporto
- ♦ Saber como incorporar os diferentes avanços científicos na sua própria área profissional
- ♦ Adquirir a capacidade de trabalhar num ambiente multidisciplinar
- ♦ Possuir uma compreensão avançada do contexto em que se desenvolve o domínio da sua especialidade
- ♦ Adquirir aptidões avançadas para detetar os possíveis sinais de alteração nutricional associados à prática desportiva
- ♦ Gerir as competências necessárias através do processo de ensino-aprendizagem que lhes permitam continuar a formação e a aprendizagem no domínio da Nutrição no desporto, tanto através dos contatos estabelecidos com os professores e profissionais do Mestrado como de forma autónoma
- ♦ Especializar-se na estrutura do tecido muscular e na sua implicação no desporto
- ♦ Ter conhecimento das necessidades energéticas e nutricionais dos atletas em diferentes situações fisiopatológicas
- ♦ Especializar-se nas necessidades energéticas e nutricionais dos desportistas em diferentes situações específicas de idade e género
- ♦ Especializar-se em estratégias dietéticas para a prevenção e tratamento do atleta lesionado
- ♦ Especializar-se nas necessidades energéticas e nutricionais das crianças atletas
- ♦ Especializar-se nas necessidades energéticas e nutricionais dos atletas paraolímpicos



Alcançará os seus objetivos graças às melhores ferramentas e aos últimos avanços em Nutrição Desportiva”



Objetivos específicos

Módulo 1. Fisiologia muscular e metabólica relacionada com o exercício

- ◆ Obter uma compreensão profunda da estrutura do músculo esquelético
- ◆ Obter uma compreensão profunda de como funciona o músculo esquelético
- ◆ Obter uma compreensão profunda das adaptações mais importantes que ocorrem nos atletas
- ◆ Aprofundar os mecanismos de produção de energia com base no tipo de exercício realizado
- ◆ Estudo aprofundado da integração dos diferentes sistemas de energia que compõem o metabolismo da energia muscular

Módulo 2. Avaliação do atleta em diferentes momentos da temporada

- ◆ Efetuar a interpretação da bioquímica para detetar défices nutricionais ou estados de sobretreino
- ◆ Efetuar a interpretação dos diferentes métodos de composição corporal para otimizar o peso e a percentagem de gordura adequados ao desporto praticado
- ◆ Realizar o acompanhamento do atleta durante toda a temporada
- ◆ Planear os períodos da temporada de acordo com as suas necessidades

Módulo 3. Desportos aquáticos

- ◆ Obter uma compreensão profunda das características mais importantes dos principais desportos aquáticos
- ◆ Compreender as exigências e exigências das actividades desportivas aquáticas em ambientes aquáticos
- ◆ Diferenciar as necessidades nutricionais entre os diferentes desportos aquáticos

Módulo 4. Condições adversas

- ♦ Diferenciar os principais fatores limitantes do rendimento causados pelo clima
- ♦ Elaborar um plano de aclimação de acordo com a situação em questão
- ♦ Aprofundar nas adaptações fisiológicas devido à altitude
- ♦ Estabelecer diretrizes de hidratação individuais corretas de acordo com o clima

Módulo 5. Vegetarianismo e veganismo

- ♦ Diferenciar entre os diferentes tipos de atletas vegetarianos
- ♦ Obter um conhecimento profundo dos principais erros cometidos
- ♦ Resolver as deficiências nutricionais significativas dos atletas
- ♦ Gerir as competências que permitem ao atleta estar equipado com as melhores ferramentas quando se trata de combinar alimentos

Módulo 6. Atleta diabético tipo 1

- ♦ Estabelecer o mecanismo fisiológico e bioquímico da diabetes, tanto em repouso como durante o exercício
- ♦ Aprofundar no funcionamento das diferentes insulinas ou medicamentos utilizados por diabéticos
- ♦ Avaliar as necessidades nutricionais das pessoas com diabetes na sua vida diária como no exercício, para melhorar a sua saúde
- ♦ Aprofundar os conhecimentos necessários para poder planear a nutrição de atletas de diferentes disciplinas com diabetes, a fim de melhorar a sua saúde e desempenho
- ♦ Estabelecer o estado de evidência atual sobre as ajudas ergogénicas em diabéticos/as





Módulo 7. Paratletas

- ♦ Aprofundar nas diferenças entre as diferentes categorias de paratletas e as suas limitações fisiológico-metabólicas
- ♦ Determinar as necessidades nutricionais dos diferentes atletas para-esportivos, a fim de estabelecer um plano nutricional preciso
- ♦ Aprofundar os conhecimentos necessários para estabelecer interações entre a ingestão de drogas nestes atletas e nutrientes, a fim de evitar défices
- ♦ Compreender a composição corporal dos para-atletas nas suas diferentes categorias desportivas
- ♦ Aplicar as atuais provas científicas sobre as ajudas nutricionais ergogénicas

Módulo 8. Desportos por categoria de peso

- ♦ Estabelecer as diferentes características e necessidades dentro do desporto por categoria de peso
- ♦ Compreender em profundidade as estratégias nutricionais na preparação do atleta para a competição
- ♦ Para otimizar a melhoria da composição corporal através de uma abordagem nutricional

Módulo 9. Diferentes fases ou populações específicas

- ♦ Explicar as características fisiológicas particulares a ter em conta na abordagem nutricional dos diferentes grupos de atletas
- ♦ Compreender em profundidade os factores externos e internos que influenciam a abordagem nutricional destes grupos

Módulo 10. Período lesivo

- ♦ Determinar as diferentes fases da lesão
- ♦ Ajudar na prevenção das lesões
- ♦ Melhorar o prognóstico da lesão
- ♦ Estabelecer uma estratégia nutricional de acordo com as novas exigências nutricionais que surgem durante o período lesivo

03

Competências

Este Plano de Estudos foi concebido de forma a que o profissional a quem se destina possa identificar e resolver os problemas relacionados com a sua área de especialização, com a máxima qualidade no seu trabalho. Desta forma, através deste Mestrado Próprio em Nutrição Desportiva em Populações Especiais, os alunos poderão enfrentar um futuro promissor neste setor, com o apoio dos melhores especialistas em Nutrição.



“

Após a conclusão deste Mestrado Próprio em Nutrição Desportiva em Populações Especiais, encontrar-se-á bem posicionado no mercado de trabalho”



Competências gerais

- ♦ Aplicar as novas tendências da Nutrição Desportiva em Populações Especiais aos seus pacientes
- ♦ Aplicar as novas tendências da Nutrição em função das patologias do adulto
- ♦ Investigar os problemas nutricionais dos seus pacientes



Melhore as suas competências em Nutrição Desportiva, rapidamente e em modo online”





Competências específicas

- ♦ Gerir e consolidar a iniciativa e o espírito empreendedor para criar projetos relacionados com a Nutrição na atividade física e no desporto
- ♦ Adquirir aptidões avançadas para detetar os possíveis sinais de alteração nutricional associados à prática desportiva
- ♦ Especializar-se na estrutura do tecido muscular e na sua implicação no desporto
- ♦ Ter conhecimento das 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

O corpo diretivo e docente deste Mestrado Próprio em Nutrição Desportiva em Populações Especiais é constituído por profissionais de referência que fazem parte da equipa de especialistas da TECH. A sua experiência e conhecimentos foram aplicados no programa de estudos para criar um programa abrangente que oferece uma oportunidade única no mercado académico.





77 kg

“

Tenha sucesso no domínio da Nutrição Desportiva, trabalhando com os melhores e adquirindo os conhecimentos de um especialista na matéria”

Diretora Internacional Convidada

Jamie Meeks demonstrou ao longo da sua carreira profissional a sua dedicação pela **Nutrição Desportiva**. Após se graduar nessa especialidade na Universidade Estadual da Luisiana, destacou-se rapidamente. O seu talento e empenho foram reconhecidos quando lhe foi atribuído o prestigiado **prémio do Jovem Dietista do Ano** pela Louisiana Dietetic Association, um feito que marcou o início de uma carreira de sucesso.

Depois de concluir a sua licenciatura, Jamie Meeks continuou a sua formação na Universidade de Arkansas, onde completou o seu estágio na **Dietética**. Obteve depois um Mestrado em Cinesiologia com uma especialização em **Fisiologia do Exercício** pela na história da Universidade do Estado do Louisiana. A sua paixão por ajudar os atletas a atingirem o seu potencial máximo e o seu empenho incansável na excelência fazem dela uma figura de destaque na comunidade desportiva e nutricional.

Seu conhecimento profundo neste domínio levaram-na a tornar-se a primeira **Diretora de Nutrição Desportiva** na história do departamento desportivo da Universidade do Estado do Louisiana. Aí, desenvolveu programas inovadores para satisfazer as necessidades alimentares dos atletas e educá-los sobre a importância de uma **alimentação adequada** para o **desempenho ótimo**.

Posteriormente, ocupou o cargo de **Diretora de Nutrição Desportiva** na equipa **New Orleans Saints** da NFL. Nesta função, dedica-se a garantir que os jogadores profissionais recebam os melhores cuidados nutricionais possíveis, trabalhando em estreita colaboração com os treinadores, formadores e pessoal médico para otimizar o desempenho individual e a saúde.

Assim, Jamie Meeks é considerada uma verdadeira líder na sua área, sendo um membro ativo de várias associações profissionais e participando no avanço da **Nutrição Desportiva** a nível nacional. Neste sentido, é também integrante da **Academia de Nutrição e Dietética** e da **Associação de Dietistas Desportivos Certificados e Profissionais**.



Sra. Jamie Meeks

- Diretora de Nutrição Desportiva, NFL New Orleans Saints, Louisiana, EUA
- Coordenadora de Nutrição Desportiva na Universidade do Estado de Louisiana
- Dietista registada pela Academia de Nutrição e Dietética
- Especialista certificada em dietética desportiva
- Mestrado em Cinesiologia com especialização em Fisiologia do exercício, Universidade do Estado do Louisiana
- Licenciada em Dietética pela Universidade do Estado da Louisiana
- Membro de: Associação Dietética do Louisiana, Associação de Dietistas Desportivos Registados e Profissionais, Grupo de Prática Dietética, de Nutrição e Bem-Estar Desportivo Cardiovascular

“

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

Direção



Dr. Javier Marhuenda Hernández

- ♦ Nutricionista em Clubes de Futebol Profissional
- ♦ Responsável pelo Departamento de Nutrição Desportiva. Clube Albacete Balompié SAD
- ♦ Responsável pelo Departamento de Nutrição Desportiva. Universidade Católica de Murcia, UCAM Murcia Club de Fútbol
- ♦ Conselheiro científico. Nutrium
- ♦ Conselheiro Nutricional. Centro Impulso
- ♦ Professor e Coordenador de Estudos de Pós-graduação
- ♦ Doutoramento em Nutrição e Segurança Alimentar. Universidade Católica San Antonio de Múrcia
- ♦ Licenciatura em Nutrição Humana e Dietética. Universidade Católica San Antonio de Múrcia
- ♦ Mestrado em Nutrição Clínica. Universidade Católica San Antonio de Múrcia
- ♦ Académico. Academia Espanhola de Nutrição e Dietética (AEND)

Professores

Dra. Marta Ramírez Munuera

- ♦ Nutricionista Desportiva especialista em Desportos de Força
- ♦ Nutricionista M10 Saúde e Fitness. Centro de Saúde e Desporto
- ♦ Nutricionista Mario Ortiz Nutrição
- ♦ Formadora em Cursos e Oficinas de Nutrição Desportiva
- ♦ Oradora em Conferências e Seminários sobre Nutrição Desportiva
- ♦ Licenciatura em Nutrição Humana e Dietética. Universidade Católica San Antonio de Múrcia
- ♦ Mestrado em Nutrição na Atividade Física e no Desporto. Universidade Católica San Antonio de Múrcia

Dr. Raúl Arcusa Saura

- ♦ Nutricionista Clube Desportivo Castellón
- ♦ Nutricionista em vários clubes semi-profissionais de Castellón
- ♦ Investigador Universidade Católica San Antonio de Múrcia
- ♦ Professor de Graduação e pós- Graduação
- ♦ Licenciatura em Nutrição Humana e Dietética
- ♦ Mestrado em Nutrição na Atividade Física e no Desporto



Dr. Francisco Javier Martínez Noguera

- ◆ Nutricionista Desportivo no CIARD-UCAM
- ◆ Nutricionista desportivo na Clínica de Fisioterapia Jorge Lledó
- ◆ Assistente de Investigação no CIARD-UCAM
- ◆ Nutricionista Desportivo do UCAM Murcia Football Club
- ◆ Nutricionista de SANO Center
- ◆ Nutricionista Desportivo do UCAM Murcia Clube de Basquetebol
- ◆ Doutoramento em Ciências do Desporto pela Universidade Católica San Antonio de Múrcia
- ◆ Licenciado em Nutrição Humana e Dietética pela Universidade Católica San Antonio de Murcia
- ◆ Mestrado em Nutrição e Segurança Alimentar pela Universidade Católica San Antonio de Murcia

Dra. Johana Montoya Castaño

- ◆ Nutricionista desportiva
- ◆ Nutricionista Ministério do Desporto da Colômbia (Mindeportes)
- ◆ Conselheira científica. Bionutrition, Medellín
- ◆ Professor de Nutrição Desportiva em Pre-graduação
- ◆ Nutricionista Dietista. Universidade de Antioquia
- ◆ Mestrado em Nutrição na Atividade Física e no Desporto. Universidade Católica San Antonio de Múrcia

05

Estrutura e conteúdo

A estrutura e o conteúdo deste Mestrado Próprio em Nutrição Desportiva em Populações Especiais foram concebidos pelos excelentes profissionais que compõem a equipa de especialistas em Nutrição Desportiva da TECH. Eles criaram materiais didáticos únicos que correspondem às mais altas expectativas, dando forma a um programa abrangente, atualizado e prático. Tudo isto, baseado na metodologia pedagógica mais eficaz, o *Relearning* da TECH.

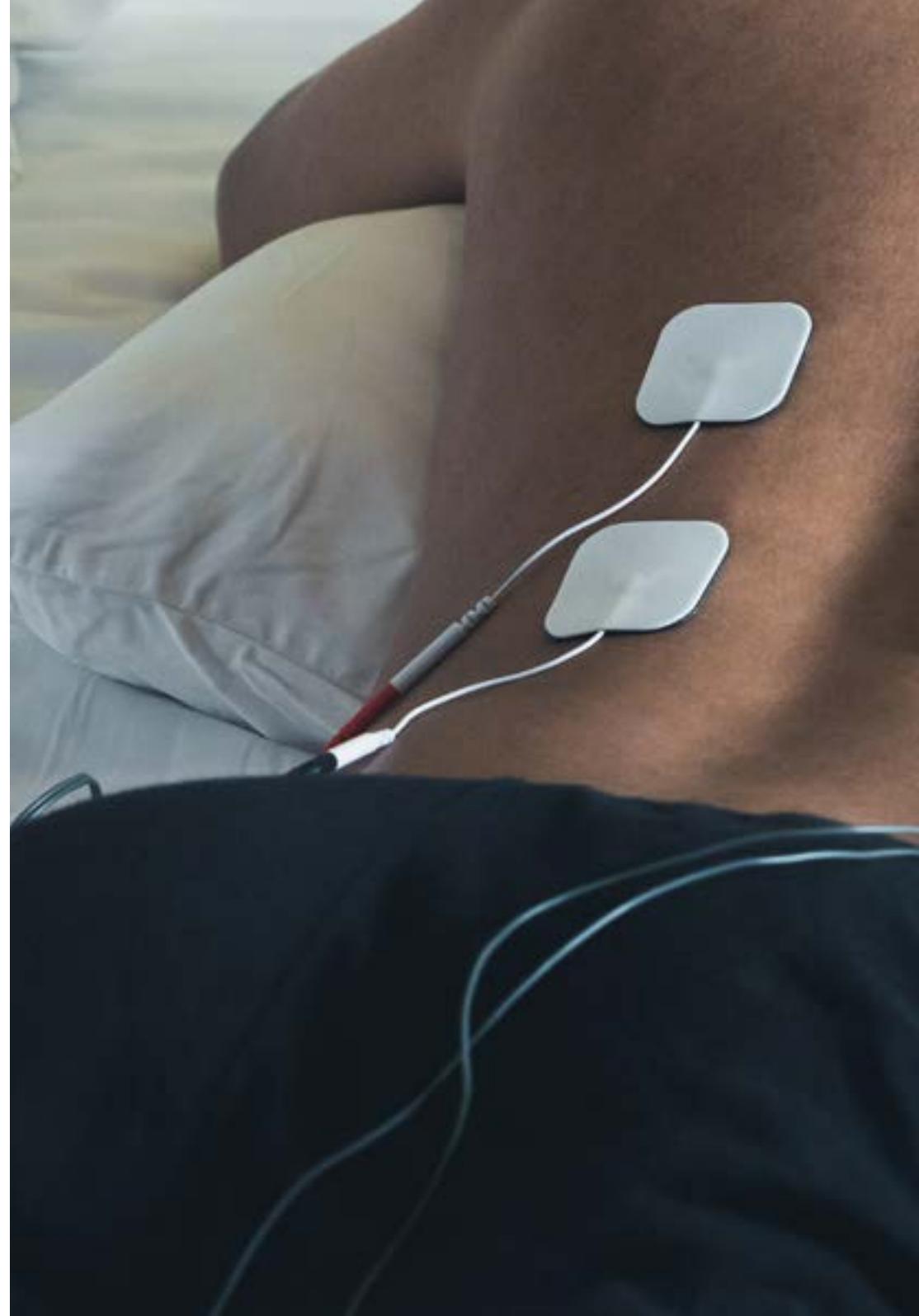


“

Um plano de estudos baseado na metodologia pedagógica mais eficaz, o Relearning, que garante uma assimilação natural e progressiva dos conceitos essenciais”

Módulo 1. Fisiologia muscular e metabólica relacionada com o exercício

- 1.1. Adaptação cardiovascular relativa ao exercício
 - 1.1.1. Aumento do volume sistólico
 - 1.1.2. Redução da frequência cardíaca
- 1.2. Adaptação ventilatória relativa ao exercício
 - 1.2.1. Alterações no volume ventilatório
 - 1.2.2. Alterações no consumo de oxigênio
- 1.3. Adaptação hormonal relativa ao 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 metabolismo do fosfagénio
 - 1.6.1. Caminhos metabólicos para a ressíntese do ATP durante o exercício
 - 1.6.2. Metabolismo do fosfagénio
- 1.7. Metabolismo de carboidratos
 - 1.7.1. Mobilização de carboidratos durante o exercício
 - 1.7.2. Tipos de glicólise
- 1.8. Metabolismo lipídico
 - 1.8.1. Lipólise
 - 1.8.2. Oxidação da gordura durante o exercício
 - 1.8.3. Corpos cetónicos
- 1.9. Metabolismo das proteínas
 - 1.9.1. Metabolismo do amoníaco
 - 1.9.2. Oxidação de aminoácidos
- 1.10. Bioenergética mista de fibras musculares
 - 1.10.1. Fontes energéticas e a 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 sobretreinamento
- 2.2. Avaliação antropométrica
 - 2.2.1. Composição corporal
 - 2.2.2. Perfil ISAK
- 2.3. Pré-temporada
 - 2.3.1. Elevada carga de trabalho
 - 2.3.2. Assegurar o suporte calórico e proteico
- 2.4. Temporada competitiva
 - 2.4.1. Desempenho desportivo
 - 2.4.2. Recuperação entre jogos
- 2.5. Período de transição
 - 2.5.1. Período de férias
 - 2.5.2. Alterações na composição do corpo
- 2.6. Viagens
 - 2.6.1. Torneios durante a temporada
 - 2.6.2. Torneios fora de temporada (campeonatos do mundo, campeonatos europeus e JJOO)
- 2.7. Monitorização do atleta
 - 2.7.1. Estado basal do atleta
 - 2.7.2. Evolução durante a temporada
- 2.8. Cálculo da taxa de transpiração
 - 2.8.1. Perdas de água
 - 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 outras áreas
- 2.10. Doping
 - 2.10.1. Lista WADA
 - 2.10.2. Provas antidoping



Módulo 3. Desportos aquáticos

- 3.1. História dos desportos aquáticos
 - 3.1.1. Olimpíadas e grandes torneios
 - 3.1.2. Desportos aquáticos na atualidade
- 3.2. Restrições de desempenho
 - 3.2.1. Nos desportos aquáticos na água (natação, pólo aquático, etc.)
 - 3.2.2. Nos desportos aquáticos sobre a água (surf, vela, canoagem, etc.)
- 3.3. Características básicas dos desportos aquáticos
 - 3.3.1. Desportos aquáticos sobre água (natação, pólo aquático, etc.)
 - 3.3.2. Desportos aquáticos na água (surf, vela, canoagem, etc.)
- 3.4. Fisiologia dos desportos aquáticos
 - 3.4.1. Metabolismo energético
 - 3.4.2. Biótipo de um atleta
- 3.5. Treino
 - 3.5.1. Força
 - 3.5.2. Resistência
- 3.6. Composição corporal
 - 3.6.1. Natação
 - 3.6.2. Waterpolo
- 3.7. Pré-competição
 - 3.7.1. 3 horas antes
 - 3.7.2. 1 hora antes
- 3.8. Por competição
 - 3.8.1. Hidratos de carbono
 - 3.8.2. Hidratação
- 3.9. Pós-competição
 - 3.9.1. Hidratação
 - 3.9.2. Proteína
- 3.10. Auxiliares ergogénicos
 - 3.10.1. Creatina
 - 3.10.2. Cafeína

Módulo 4. Condições adversas

- 4.1. História do desporto em condições extremas
 - 4.1.1. Competições de Inverno na história
 - 4.1.2. Competições em ambientes quentes nos dias de hoje
- 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. Altas temperaturas e humidade
 - 4.3.2. Aclimação
- 4.4. Nutrição e hidratação em climas quentes
 - 4.4.1. Hidratação e eletrólitos
 - 4.4.2. Hidratos de carbono
- 4.5. Limitações do desempenho em climas frios
 - 4.5.1. Fadiga
 - 4.5.2. Roupas aparatosas
- 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. Hidratos de carbono

Módulo 5. Vegetarianismo e veganismo

- 5.1. Vegetarianismo e veganismo na história do desporto
 - 5.1.1. Início do veganismo no desporto
 - 5.1.2. Desportistas 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 comuns cometidos pelo atleta vegano
 - 5.3.1. Balanço energético
 - 5.3.2. Consumo de proteína

- 5.4. Vitamina B12
 - 5.4.1. Suplementos 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 fundamentais em vegans
 - 5.6.1. Conversão ALA em EPA/DHA
 - 5.6.2. Fe, Ca, Vit-D e Zn
- 5.7. Avaliação bioquímica / deficiências nutricionais
 - 5.7.1. Anemia
 - 5.7.2. Sarcopenia
- 5.8. Alimentação vegana vs. Alimentação omnívora
 - 5.8.1. Alimentação evolutiva
 - 5.8.2. Alimentação atual
- 5.9. Auxiliares ergogénicos
 - 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
- 6.4. Exercício em pessoas com diabetes tipo 2 Controlo da glicemia
 - 6.4.1. Riscos de atividade física em pessoas com diabetes tipo 2
 - 6.4.2. Benefícios do exercício em 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 a ter durante o exercício
- 6.6. Terapia de insulina e exercício
 - 6.6.1. Bomba de insulina
 - 6.6.2. Tipos de insulinas
- 6.7. Estratégias nutricionais durante o desporto e o exercício em diabetes tipo 1
 - 6.7.1. Da teoria à prática
 - 6.7.2. Ingestão de carboidratos antes, durante e depois do exercício físico
 - 6.7.3. Hidratação antes, durante e depois do exercício
- 6.8. Planeamento nutricional em desportos de resistência
 - 6.8.1. Maratona
 - 6.8.2. Ciclismo
- 6.9. Planeamento nutricional em desportos de equipa
 - 6.9.1. Futebol
 - 6.9.2. Rugby
- 6.10. Suplementação desportiva e diabetes
 - 6.10.1. Suplementos potencialmente benéficos para os atletas com diabetes

Módulo 6. Atleta diabético tipo 1

- 6.1. Conhecer a diabetes e a sua patologia
 - 6.1.1. Incidência da Diabetes
 - 6.1.2. Fisiopatologia da Diabetes
 - 6.1.3. Consequências da Diabetes
- 6.2. Fisiologia do exercício em pessoas com diabetes
 - 6.2.1. Exercício máximo, sub-máximo e metabolismo muscular durante o exercício
 - 6.2.2. Diferenças a nível metabólico durante o exercício em pessoas com diabetes
- 6.3. Exercício em pessoas com diabetes tipo 1
 - 6.3.1. Hipoglicémia, hiperglicémia e ajustamento da gestão nutricional
 - 6.3.2. Tempo de exercício e ingestão de hidratos de carbono

Módulo 7. Paratletas

- 7.1. Classificação e categorias em para-atletas
 - 7.1.1. O que é um Paratleta?
 - 7.1.2. Como são classificados os para-atletas?
- 7.2. Ciência do desporto em para-atletas
 - 7.2.1. Metabolismo e fisiologia
 - 7.2.2. Biomecânica
 - 7.2.3. Psicologia
- 7.3. Necessidades energéticas e hidratação em para-atletas
 - 7.3.1. Procura energética ideal para a formação
 - 7.3.2. Planeamento da hidratação antes, durante e depois dos treinos e competições

- 7.4. Problemas nutricionais em diferentes categorias de para-atletas de acordo com a patologia ou anomalia
 - 7.4.1. Lesões da medula espinal
 - 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. Planeamento 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 fluidos durante o exercício
- 7.6. Planeamento nutricional em amputados paratletas
 - 7.6.1. Requisitos energéticos
 - 7.6.2. Macronutrientes
 - 7.6.3. Termorregulação e hidratação
 - 7.6.4. Questões nutricionais relacionadas com as próteses
- 7.7. Planeamento e problemas nutricionais em atletas paradesportivos com deficiência visual-auditiva e défices intelectuais
 - 7.7.1. Problemas de nutrição desportiva com perturbações da visão: retinite pigmentosa, retinopatia diabética, albinismo, doença de Stargardt e patologias auditivas
 - 7.7.2. Problemas de nutrição desportiva com deficiências intelectuais: síndrome de Down, autismo e asperger e fenilcetonúria
- 7.8. Composição corporal em para-atletas
 - 7.8.1. Técnicas de medição
 - 7.8.2. Fatores que influenciam a fiabilidade dos diferentes métodos de medição
- 7.9. Farmacologia e interações nutricionais
 - 7.9.1. Diferentes tipos de fármacos ingeridos por para-atletas
 - 7.9.2. Deficiências de micronutrientes em para-atletas
- 7.10. Auxiliares ergogénicos
 - 7.10.1. Suplementos potencialmente benéficos para os para-atletas
 - 7.10.2. Consequências adversas para a saúde e problemas de contaminação e doping devido à ingestão de ajudas ergogénicas

Módulo 8. Desportos por categoria de peso

- 8.1. Características dos principais desportos por categoria de peso
 - 8.1.1. Regras
 - 8.1.2. Categorias
- 8.2. Programação da temporada
 - 8.2.1. Competições
 - 8.2.2. Macro ciclo
- 8.3. Composição corporal
 - 8.3.1. Desportos de combate
 - 8.3.2. Halterofilismo
- 8.4. Fases do aumento de massa muscular
 - 8.4.1. Percentagem de gordura corporal
 - 8.4.2. Programação
- 8.5. Etapas de definição
 - 8.5.1. Hidratos de carbono
 - 8.5.2. Proteína
- 8.6. Pré-competição
 - 8.6.1. *Peak Week*
 - 8.6.2. Antes da pesagem
- 8.7. Por competição
 - 8.7.1. Aplicação prática
 - 8.7.2. *Timing*
- 8.8. Pós-competição
 - 8.8.1. Hidratação
 - 8.8.2. Proteína
- 8.9. Auxiliares ergogénicos
 - 8.9.1. Creatina
 - 8.9.2. *Whey Protein*

Módulo 9. Diferentes fases ou populações específicas

- 9.1. Nutrição nas mulheres atletas
 - 9.1.1. Fatores limitadores
 - 9.1.2. Requisitos
- 9.2. Ciclo Menstrual
 - 9.2.1. Fase lútea
 - 9.2.2. Fase folicular
- 9.3. Tríade
 - 9.3.1. Amenorreia
 - 9.3.2. Osteoporose
- 9.4. Nutrição na mulher atleta grávida
 - 9.4.1. Requisitos energéticos
 - 9.4.2. Micronutrientes
- 9.5. Efeitos do exercício físico na criança atleta
 - 9.5.1. Treino de força
 - 9.5.2. Treino de resistência
- 9.6. Educação nutricional da criança atleta
 - 9.6.1. Açúcar
 - 9.6.2. TCA
- 9.7. Requisitos nutricionais da criança atleta
 - 9.7.1. Hidratos de carbono
 - 9.7.2. Proteínas
- 9.8. Alterações associadas ao envelhecimento
 - 9.8.1. Percentagem de gordura corporal
 - 9.8.2. Massa muscular
- 9.9. Principais problemas do atleta sénior
 - 9.9.1. Articulações
 - 9.9.2. Saúde cardiovascular
- 9.10. Suplementos interessantes para atletas seniores
 - 9.10.1. *Whey Protein*
 - 9.10.2. Creatina

Módulo 10. Período lesivo

- 10.1. Introdução
- 10.2. Prevenção de lesões em atletas
 - 10.2.1. Disponibilidade relativa de energia no desporto
 - 10.2.2. Implicações para a saúde oral e 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. Ingestão de hidratos de carbono
 - 10.5.2. Ingestão de gorduras
 - 10.5.3. Ingestão de proteínas
- 10.6. Ingestão de micronutrientes de interesse especial durante a lesão
- 10.7. Suplementos desportivos com provas durante o período de lesão
 - 10.7.1. Creatina
 - 10.7.2. Omega 3
 - 10.7.3. Outros
- 10.8. Lesões dos tendões e dos ligamentos
 - 10.8.1. Introdução às lesões tendinosas e ligamentares Estrutura do tendão
 - 10.8.2. Colagénio, gelatina e vitamina C. Podem ajudar?
 - 10.8.3. Outros nutrientes envolvidos na síntese de colagénio
- 10.9. Regresso à competição
 - 10.9.1. Considerações nutricionais no regresso à competição
- 10.10. Casos práticos interessantes na literatura científica sobre lesões

06

Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a ***New England Journal of Medicine***.





“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”

Na TECH utilizamos o Método de Caso

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos clínicos simulados com base em pacientes reais nos quais terão de investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver a situação. Há abundantes provas científicas sobre a eficácia do método. Os fisioterapeutas/cinesiologistas aprendem melhor, mais depressa e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo.



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação anotada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso se baseie na vida profissional atual, tentando recriar as condições reais na prática profissional de enfermagem.

“

Sabia que este método foi desenvolvido em 1912 em Harvard para estudantes de direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais complexas para que tomassem decisões e justificassem a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard”

A eficácia do método é justificada por quatro realizações fundamentais:

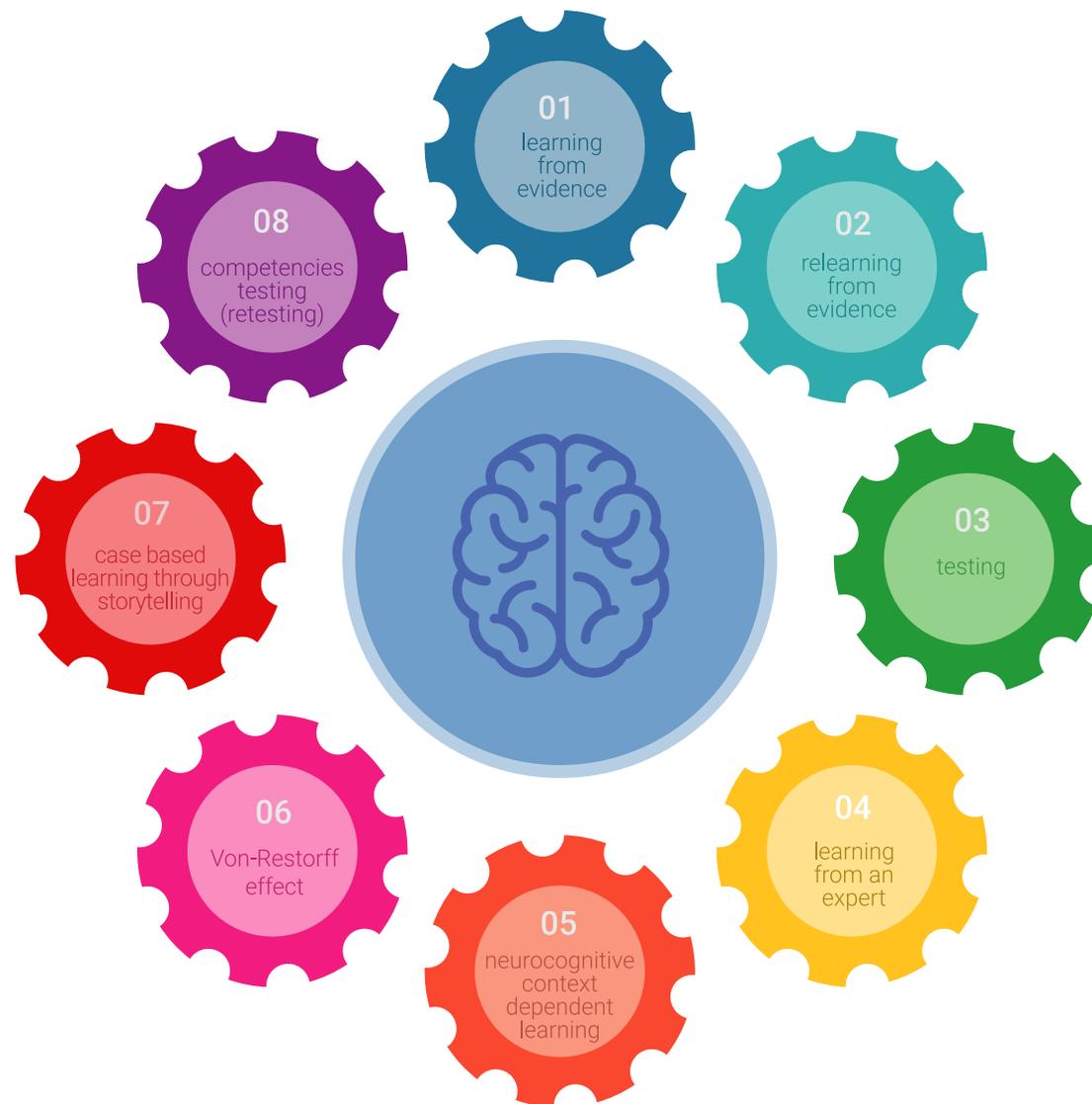
- 1 Fisioterapeutas/cinesiologistas que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, como também desenvolvem a sua capacidade mental através de exercícios para avaliar situações reais e aplicar os seus conhecimentos.
- 2 A aprendizagem é solidamente traduzida em competências práticas que permitem ao fisioterapeuta/cinesiologista integrar-se melhor no mundo real.
- 3 A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir de um ensino real.
- 4 O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os estudantes, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento do tempo passado a trabalhar no curso.



Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.



O educador aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes de aprendizagem simulados. Estas simulações são desenvolvidas utilizando software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.

Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis globais de satisfação dos profissionais que concluem os seus estudos, no que diz respeito aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Esta metodologia já formou mais de 65.000 fisioterapeutas/cinesiólogistas com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga manual/prática. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.

No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica.

A pontuação global do nosso sistema de aprendizagem é de 8,01, de acordo com os mais elevados padrões internacionais.



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



Técnicas e procedimentos de fisioterapia em vídeo

A TECH traz as técnicas mais recentes e os últimos avanços educacionais para a vanguarda das técnicas e procedimentos atuais de fisioterapia/cinesiologia. Tudo isto, na primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do estudante. E o melhor de tudo, pode observá-los quantas vezes quiser.



Resumos interativos

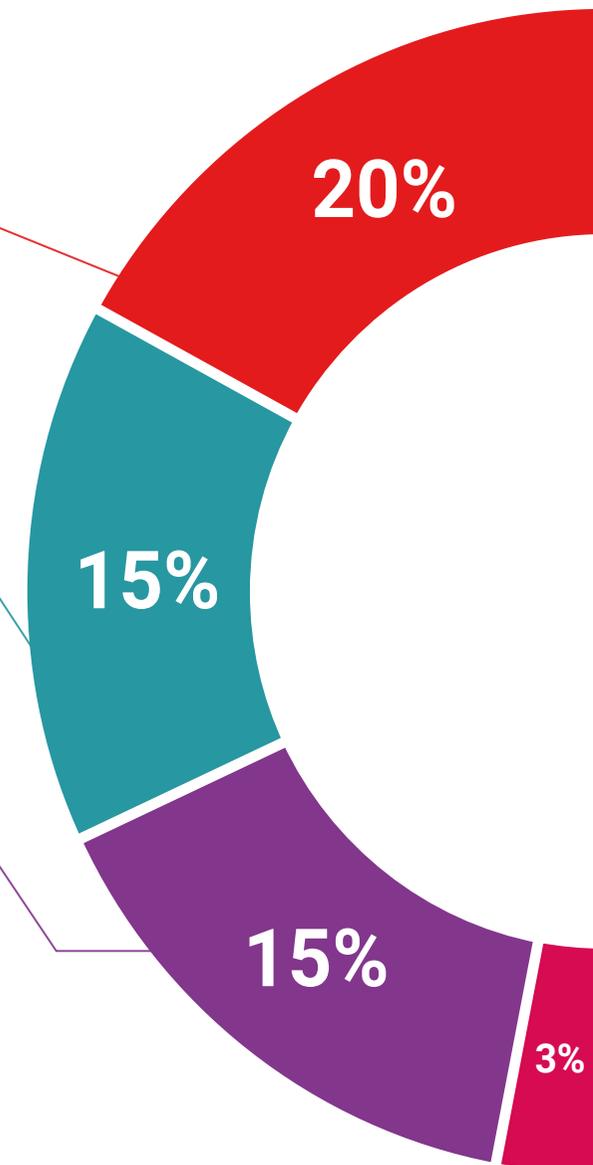
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

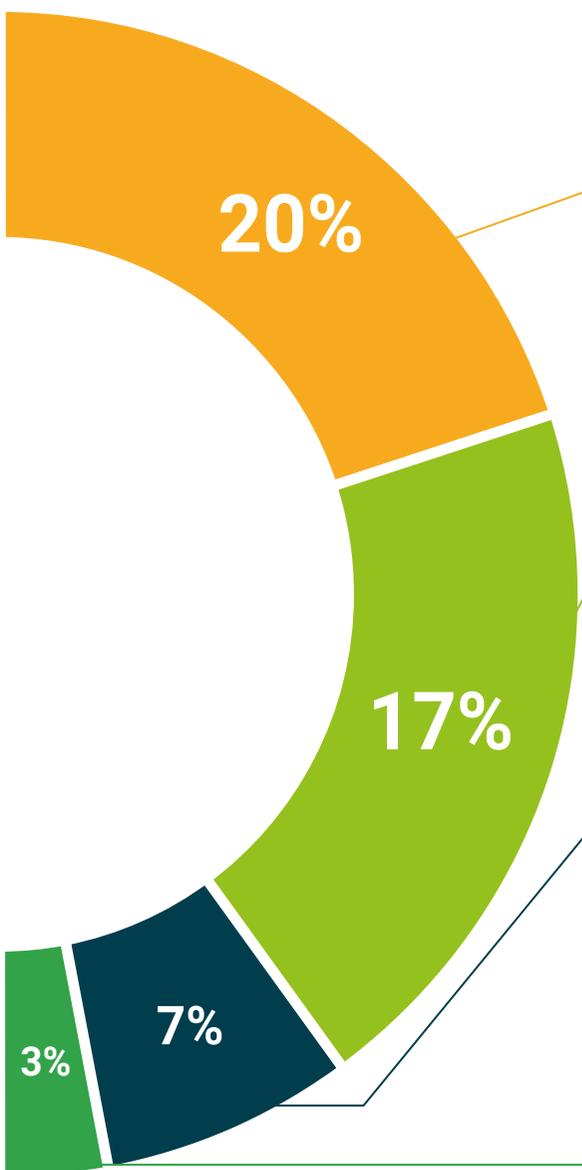
Este sistema para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



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 necessita para completar a sua capacitação.





Análises de casos desenvolvidas e conduzidas por especialistas

A aprendizagem eficaz deve necessariamente ser contextual. Por esta razão, a TECH apresenta o desenvolvimento de casos reais nos quais o perito guiará o estudante 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

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada. O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



Guias rápidos de atuação

A TECH oferece os conteúdos mais relevantes do curso sob a forma de folhas de trabalho ou guias de ação rápida. Uma forma sintética, prática e eficaz de ajudar os estudantes a progredir na sua aprendizagem.



07

Certificação

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* do Mestrado Próprio emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”

“Este **Mestrado Próprio em Nutrição Desportiva em Populações 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 **Mestrado Próprio** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

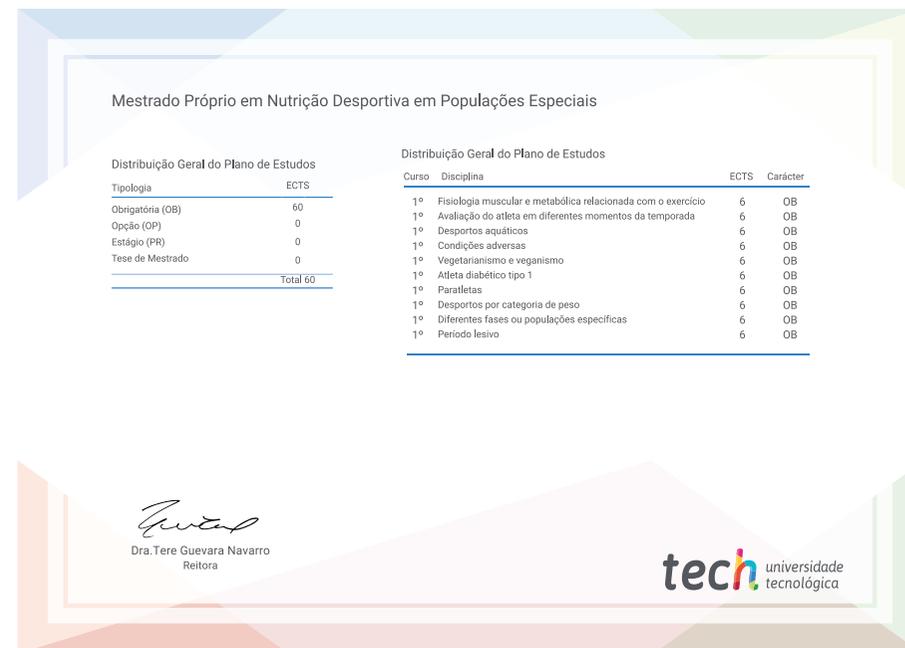
Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação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

Certificação: Mestrado Próprio em Nutrição Desportiva em Populações Especiais

Modalidade: online

Duração: 12 meses

ECTS: 60



*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que seu certificado seja apostilado, a TECH Universidade Tecnológica providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.

futuro
saúde confiança pessoas
informação orientadores
educação certificação ensino
garantia aprendizagem
instituições tecnologia
comunidade comunidade
atenção personalizada
conhecimento conhecimento
presente presente
desenvolvimento desenvolvimento

tech universidade
tecnológica

Mestrado Próprio
Nutrição Desportiva em
Populações Especiais

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Acreditação: 60 ECTS
- » Horário: Ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Mestrado Próprio

Nutrição Desportiva em Populações Especiais

Reconhecido pela NBA

