

# Programa Avançado

## Nutrição em Esportes Aquáticos





## Programa Avançado Nutrição em Esportes Aquáticos

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

Acesso ao site: [www.techtute.com/br/fisioterapia/programa-avancado/programa-avancado-nutricao-esportes-aquaticos](http://www.techtute.com/br/fisioterapia/programa-avancado/programa-avancado-nutricao-esportes-aquaticos)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 16*

05

Metodologia

---

*pág. 20*

06

Certificado

---

*pág. 28*

# 01

# Apresentação

Os esportes aquáticos são mais exigentes do que outros esportes, devido à necessidade de instalações e características muito específicas, tanto para treinamento quanto para competição. Portanto, os fisioterapeutas dedicados à nutrição para este setor devem ter conhecimentos e habilidades muito específicos e especializados. É por isso que a TECH desenvolveu uma capacitação que visa preparar os alunos com essas habilidades, com as quais eles podem trabalhar e tratar pacientes que estão especificamente envolvidos no campo do esporte aquático. E isso, através de um programa 100% online que aborda tópicos como a história dos esportes aquáticos, recursos ergogênicos, ingestão energética e composição corporal.







“

*Torne-se um especialista em Nutrição em Esportes Aquáticos, graças à TECH e a um programa completo em modalidade 100% online”*

Os esportes aquáticos estão sujeitos a muitas condições exigentes e peculiares. Uma delas é a diferente faixa de temperatura a que os nadadores e atletas aquáticos estão expostos, que fica entre 16 e 31 °C. Isso pode representar um grande desafio para a saúde, a segurança e o desempenho dos atletas. Portanto, é de vital importância que o fisioterapeuta tenha conhecimento específico e avançado nesta área, a fim de evitar possíveis lesões, através da nutrição e da fisioterapia.

É por isso que a TECH desenvolveu um Programa Avançado de Nutrição em Esportes Aquáticos, que visa proporcionar aos alunos conhecimentos e habilidades com os quais eles podem realizar seu trabalho nesta área, com a mais alta qualidade possível e com total eficiência. E isso através de um programa de estudos que aborda aspectos como pré-competição, programação da temporada, prevenção de lesões e suplementação esportiva, entre outros.

Tudo isso através de uma modalidade conveniente, 100% online, que permite que os alunos realizem seus estudos sem interferir em suas outras obrigações diárias. Além disso, com a disponibilidade total de materiais teóricos e práticos muito completos, atualizados e dinâmicos, que podem ser acessados por meio de qualquer dispositivo com conexão à Internet, seja *Tablet*, celular ou computador.

Este **Programa Avançado de Nutrição em Esportes Aquáticos** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ◆ O desenvolvimento de estudos de caso apresentados por especialistas em Nutrição Esportiva em Esportes Aquáticos
- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático oferece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ◆ Exercícios práticos em que o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- ◆ Destaque especial para as metodologias inovadoras
- ◆ Aulas 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



*Adquira novos conhecimentos sobre as características básicas dos esportes aquáticos em uma modalidade conveniente 100% online”*

“

*Seja um destaque em um setor em expansão e se posicione no campo da fisioterapia em apenas alguns meses”*

O corpo docente do curso conta com profissionais do setor, que transferem toda a experiência adquirida ao longo de suas carreiras para esta capacitação, 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 estrutura deste programa se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá resolver as diferentes situações de prática profissional que surgirem ao longo do curso acadêmico. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos.

*Seja um destaque na área profissional em apenas alguns meses e conquiste o emprego de sucesso que sempre desejou.*

*Aprimore suas habilidades e competências em metabolismo energético e história dos esportes aquáticos.*





# 02

## Objetivos

O objetivo deste Programa Avançado de Nutrição em Esportes Aquáticos é oferecer aos alunos as habilidades e competências necessárias para que possam enfrentar um futuro promissor em uma das áreas de Fisioterapia e Nutrição com maior potencial. Tudo isso graças a um conteúdo completo, atualizado e dinâmico que testa o conhecimento adquirido e que representa uma oportunidade única de crescimento profissional.





“

*O objetivo da TECH é oferecer as ferramentas para que você se torne o profissional de Nutrição e Fisioterapia que sempre quis ser”*



## 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
- ◆ Adquirir a capacidade de trabalhar em um ambiente multidisciplinar
- ◆ Obter uma compreensão avançada do contexto em que a área de sua especialidade se desenvolve
- ◆ Gerenciar habilidades avançadas para detectar os possíveis sinais de alteração nutricional associados à prática esportiva
- ◆ Gerenciar as habilidades necessárias através do processo de ensino-- aprendizagem que lhes permitirá continuar se capacitando e aprendendo no campo da nutrição no esporte, tanto através dos contatos estabelecidos com professores e profissionais do curso 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 atleta lesionado
- ◆ Especializar-se nas necessidades energéticas e nutricionais das crianças atletas
- ◆ Especializar-se nas necessidades energéticas e nutricionais dos atletas paraolímpicos



*Alcance seus objetivos profissionais mais exigentes, graças à TECH e sem a necessidade de sair casa”*





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Esportes aquáticos

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

### Módulo 2. Esportes por categoria de peso

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

### Módulo 3. 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

## Direção do curso

O corpo diretivo e docente deste Programa Avançado de Nutrição em Esportes Aquáticos é formado por profissionais de destaque que fazem parte da equipe de especialistas da TECH e que contribuíram com sua experiência para os conteúdos, gerando um curso único e abrangente. Dessa forma, o programa oferece materiais didáticos abrangentes, informações atualizadas e as mais recentes tecnologias de ensino.







“

*Alcance o sucesso com os melhores e obtenha o conhecimento e as habilidades necessárias para iniciar uma carreira na área de Nutrição em Esportes Aquáticos”*

## Direção



### Dr. Javier Marhuenda Hernández

- Nutricionista em Clubes de Futebol Profissional
- Responsável pela área de Nutrição Esportiva, Club Albacete Balompié SAD
- Responsável pela área de Nutrição Esportiva, Universidade Católica de Múrcia, UCAM Múrcia Club de Fútbol
- Assessor Científico, Nutrium
- Assessor Nutricional, Centro Impulso
- Docente e Coordenador de Estudos de Pós-Graduação
- Doutor em Nutrição e Segurança Alimentar, Universidade Católica de San Antonio de Múrcia
- Graduado em Nutrição Humana e Dietética, Universidade Católica de San Antonio de Múrcia
- Mestrado em Nutrição Clínica, Universidade Católica de San Antonio de Múrcia
- Acadêmico, Academia Espanhola de Nutrição e Dietética (AEND)



## Professores

### Dra. Marta Ramírez Munuera

- ◆ Nutricionista Esportiva especialista em Esportes de Força
- ◆ Nutricionista, M10 Salud y Fitness, Centro de Saúde e Esporte
- ◆ Nutricionista, Mario Ortiz Nutrición
- ◆ Formadora em cursos e workshops sobre Nutrição Esportiva
- ◆ Palestrante em conferências e seminários de Nutrição Esportiva
- ◆ Graduada em Nutrição Humana e Dietética, Universidade Católica de San Antonio de Múrcia
- ◆ Mestrado em Nutrição na Atividade Física e Esporte, Universidade Católica de San Antonio de Múrcia

“

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



# 04

## Estrutura e conteúdo

A estrutura e o conteúdo deste Programa Avançado de Nutrição em Esportes Aquáticos foram elaborados pelos profissionais que compõem a equipe de especialistas em Fisioterapia da TECH. Esses especialistas têm experiência e conhecimento amplos e excepcionais, que foram aplicados ao conteúdo para criar um plano de estudos que atenda às expectativas mais exigentes.







“

*Um curso desenvolvido por especialistas e com o material teórico e prático mais completo e atualizado do mercado acadêmico”*

## Módulo 1. Esportes aquáticos

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



## Módulo 2. Esportes por categoria de peso

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

## Módulo 3. Período de lesão

- 3.1. Introdução
- 3.2. Prevenção de lesões em atletas
  - 3.2.1. Disponibilidade relativa de energia no esporte
  - 3.2.2. Saúde bucal e implicações para as lesões
  - 3.2.3. Fadiga, nutrição e lesões
  - 3.2.4. Sono, nutrição e lesões
- 3.3. Fases da lesão
  - 3.3.1. Fase de imobilização Inflamação e mudanças que ocorrem durante esta fase
  - 3.3.2. Fase de retorno da atividade
- 3.4. Consumo de energia durante o período de lesão
- 3.5. Consumo de macronutrientes durante o período de lesão
  - 3.5.1. Consumo de carboidratos
  - 3.5.2. Consumo de gordura
  - 3.5.3. Consumo de proteínas
- 3.6. Consumo de micronutrientes de especial interesse durante a lesão
- 3.7. Suplementos esportivos com evidências durante o período de lesão
  - 3.7.1. Creatina
  - 3.7.2. Ômega 3
  - 3.7.3. Outros
- 3.8. Lesões de tendões e ligamentos
  - 3.8.1. Introdução às lesões de tendões e ligamentos. Estrutura do tendão
  - 3.8.2. Colágeno, gelatina e vitamina C podem ajudar?
  - 3.8.3. Outros nutrientes envolvidos na síntese de colágeno
- 3.9. Retorno à competição
  - 3.9.1. Considerações nutricionais no retorno à competição
- 3.10. 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***.







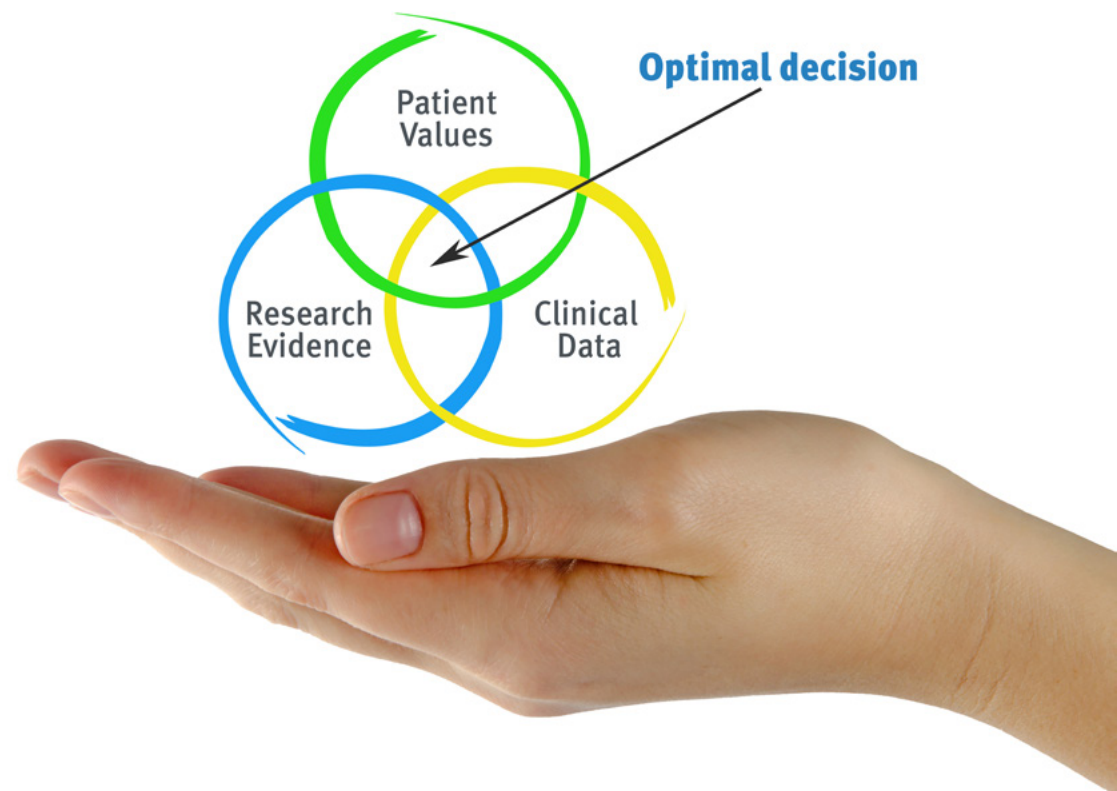
“

*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, 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 inúmeras evidências científicas sobre a eficácia deste método. Os fisioterapeutas/profissionais de cinesiologia 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 estudado seja fundamentado na vida profissional atual, recriando as condições reais da prática profissional da fisioterapia.

“

*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 fisioterapeutas/profissionais de cinesiologia que seguem este método não só assimilam os conceitos, mas também desenvolvem a capacidade mental, através de exercícios de avaliação de situações reais e de aplicação de conhecimentos.
2. A aprendizagem se consolida através das habilidades práticas, permitindo ao fisioterapeuta/profissional de cinesiologia uma melhor integração com o mundo real.
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 fisioterapeuta/profissional de cinesiologia 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).

Esta metodologia já capacitou mais de 65.000 fisioterapeutas/profissionais de cinesiologia com um sucesso sem precedentes, em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga manual/prática. 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 lhe permitirá aprender com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais na sua capacitação, desenvolvendo seu espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões, ou seja, 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 pontuação geral do nosso sistema de aprendizagem é 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 didático foi criado especialmente para o programa pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que permite que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isso com as técnicas mais inovadoras e oferecendo alta qualidade em cada um dos materiais que colocamos à disposição do aluno.



#### Técnicas e procedimentos de fisioterapia em vídeo

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



#### Resumos interativos

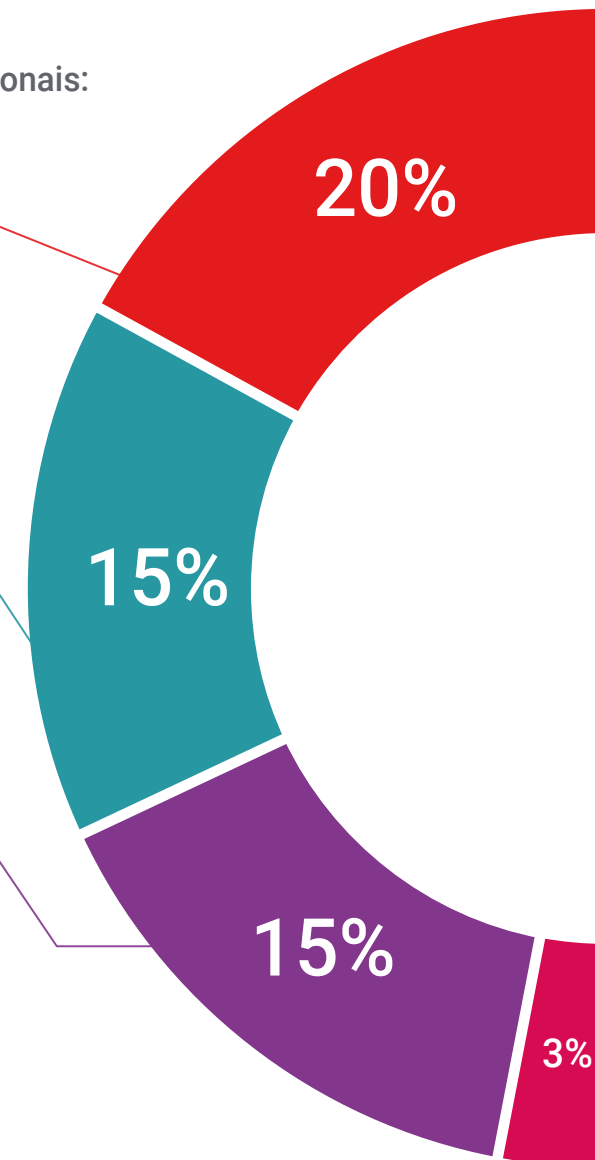
A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

Este sistema exclusivo para a apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".

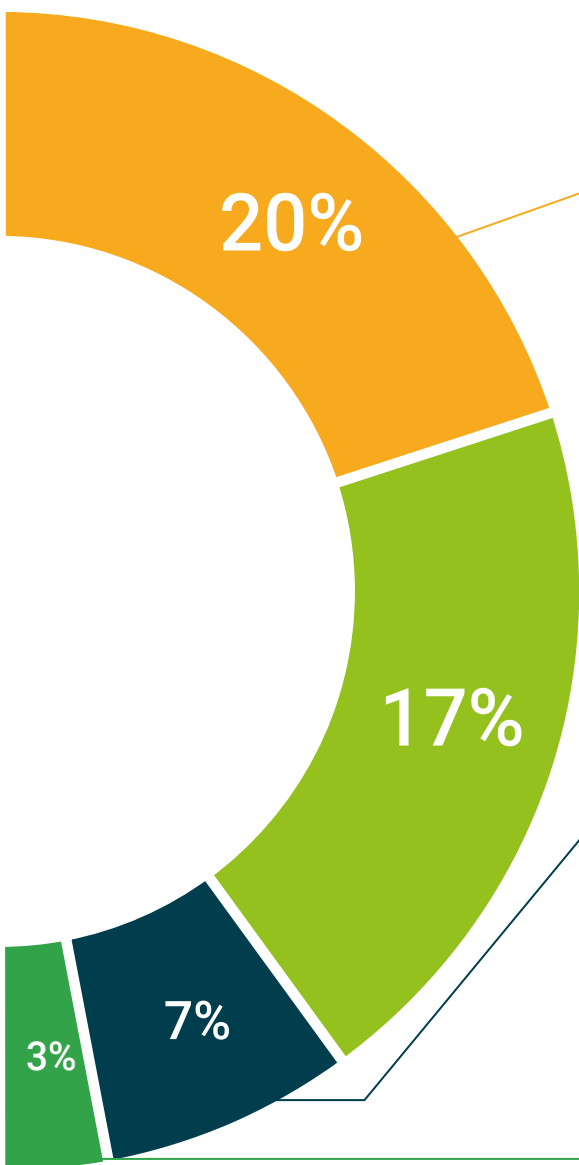


#### Leituras complementares

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.



06

# Certificado

O Programa Avançado de Nutrição em Esportes Aquáticos garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso a um título de Programa Avançado emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

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



Este **Programa Avançado de Nutrição em Esportes Aquáticos** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado\* correspondente ao título de Programa Avançado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

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

Título: **Programa Avançado de Nutrição em Esportes Aquáticos**

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 sustentabilidade

**tech** universidade  
tecnológica

**Programa Avançado**  
Nutrição em Esportes  
Aquáticos

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

# Programa Avançado

## Nutrição em Esportes Aquáticos

