

# Esperto Universitario

## Nutrizione ed Infermieristica Sportiva

Approvato dall'NBA





## **Esperto Universitario** Nutrizione ed Infermieristica Sportiva

- » Modalità: online
- » Durata: 6 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: [www.techtute.com/it/infermieristica/specializzazione/specializzazione-nutrizione-infermieristica-sportiva](http://www.techtute.com/it/infermieristica/specializzazione/specializzazione-nutrizione-infermieristica-sportiva)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Struttura e contenuti

---

*pag. 12*

04

Metodologia

---

*pag. 16*

05

Titolo

---

*pag. 24*

# 01

# Presentazione

L'infermieristica sportiva richiede una conoscenza di base che permetta al professionista di mantenersi aggiornato in merito alla cura dell'atleta, realizzando interventi basati sulle attuali evidenze scientifiche. Questa specializzazione approfondisce il ruolo dell'Infermiere nel *Doping* e nei controlli *Antidoping*, nell'importanza della nutrizione per il recupero degli infortuni sportivi, evidenziando il ruolo del professionista nei disturbi alimentari. Grazie a questo programma 100% online, gli Infermieri avranno accesso a un'ampia gamma di contenuti che riuniscono le ultime tendenze della nutrizione sportiva e i metodi di allenamento più all'avanguardia per migliorare le prestazioni dell'atleta.





“

*Il modo migliore per assimilare i nuovi progressi scientifici è la pratica, perciò questa specializzazione è perfetta per infermieri come te"*

L'Infermiere che si iscriverà a questo Esperto Universitario in Nutrizione ed Infermieristica Sportiva acquisirà le conoscenze più innovative in materia di anatomia funzionale e biomeccanica applicate all'attività fisico-sportiva, nonché agli adattamenti cardiovascolari, respiratori, del sistema muscolo-scheletrico, endocrino, renale e digestivo all'attività sportiva. Attraverso numerose tecniche attuali, verrà trattata anche l'ergometria, la spirometria e la somatometria.

Il programma analizza le principali tematiche attuali riguardanti le basi anatomofisiologiche dell'attività fisica e della nutrizione sportiva, compresi gli sport ad alte prestazioni. In questo modo, fornirà all'infermiere nuove opportunità di apprendimento riguardanti i diversi modi di agire nel campo dell'infermieristica sportiva.

Inoltre, trattandosi di un programma in modalità 100% online, l'infermiere non sarà condizionato da orari fissi o dalla necessità di spostarsi in un altro luogo fisico, ma potrà accedere a un ricco contenuto che lo aiuterà a mantenersi in l'élite dell'infermieristica sportiva, combinando, secondo i propri ritmi, la vita lavorativa e personale con quella accademica.

Questo **Esperto Universitario in Nutrizione ed Infermieristica Sportiva** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali sono:

- ♦ Sviluppo di casi di studio presentati da esperti in Infermieristica Sportiva
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ♦ Particolare enfasi sulle metodologie innovative
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet

“ *Cresci come professionista grazie a questo Esperto Universitario grazie ai suoi contenuti e alla sua metodologia Relearning* ”

“

*Questo programma costituisce un'eccellente opportunità di sviluppo teorico e pratico in merito agli ultimi progressi scientifici e alle tecniche più recenti nel campo della nutrizione"*

Il personale docente del programma comprende rinomati professionisti e riconosciuti specialisti appartenenti a prestigiose società e università, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato sui Problemi, mediante il quale il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni di pratica professionale che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

*Approfondisci le tue conoscenze nei metodi di valutazione dello stato nutrizionale e del dispendio energetico.*

*Approfondisci i progressi più recenti in merito agli studi su carboidrati, grassi, proteine ed esercizio fisico.*



# 02 Obiettivi

L'obiettivo di questo Esperto Universitario è quello di accompagnare e guidare l'infermiere in un processo di aggiornamento professionale che gli permetta di raggiungere il massimo livello di prestazione. TECH riunisce le conoscenze più interessanti e aggiornate del momento in una specializzazione intensamente orientata alla pratica.





“

*Questo programma ti consentirà di aggiornare le tue competenze in questo ambito per continuare a contribuire al massimo livello di qualità della tua pratica professionale”*



## Obiettivi generali

---

- ♦ Rivedere i principali fondamenti della nutrizione sportiva e dell'anatomo-fisiologia dell'attività fisica
- ♦ Studiare la legislazione vigente in materia di attività sportiva e infermieristica
- ♦ Aggiornare l'approccio alle principali patologie sportive
- ♦ Approfondire la psicologia dello sport e la valutazione dell'atleta in diversi momenti della stagione
- ♦ Approfondire l'uso e lo studio della biomeccanica in ambienti sportivi agonistici
- ♦ Sviluppare il concetto di nutrizione sportiva in contesti di sport agonistico

“

*Sei di fronte ad una specializzazione con obiettivi realistici che si trasformeranno in progressi immediati a livello lavorativo”*





## Obiettivi specifici

---

### Modulo 1. Basi anatomofisiologiche dell'attività fisica

- ◆ Approfondire la comprensione della fisiologia dell'esercizio e dei sistemi energetici
- ◆ Conoscere i principali adattamenti cardiovascolari, respiratori, endocrini, digestivi e muscolo-scheletrici all'attività fisica sportiva
- ◆ Studiare il ruolo dell'intervento infermieristico nella valutazione delle condizioni fisiche e sportive del giocatore
- ◆ Approfondire l'importanza della gestione della fatica e del sovraccarico di allenamento nello sport

### Modulo 2. Nutrizione sportiva

- ◆ Approfondire il ruolo dell'infermiere nella valutazione del dispendio energetico e della nutrizione sportiva
- ◆ Conoscere i progressi più recenti negli studi su carboidrati, grassi, proteine ed esercizio fisico
- ◆ Studiare il ruolo dell'infermiere nel *Doping* e nei test *Antidoping*
- ◆ Conoscere meglio l'importanza dell'alimentazione nel recupero da infortuni sportivi

### Modulo 3. Nutrizione applicata all'alta prestazione sportiva

- ◆ Esaminare il metabolismo energetico durante lo sforzo fisico dell'atleta
- ◆ Espandere i metodi di valutazione dello stato nutrizionale e del dispendio energetico
- ◆ Approfondire l'alimentazione negli sport di forza, di resistenza e di squadra
- ◆ Evidenziare il ruolo dell'infermiere che si occupa della salute degli sportivi nei casi di infortunio e di disturbi alimentari

03

# Struttura e contenuti

TECH, con la sicurezza e la solvibilità proprie della più grande università online del mondo, ha sviluppato un compendio di conoscenze specialistiche e aggiornate per fornire agli infermieri la possibilità di aggiornarsi. Lo studente che intraprenderà lo studio di questo programma incorporerà i metodi più avanzati in nutrizione ed infermieristica sportiva del panorama attuale.



“

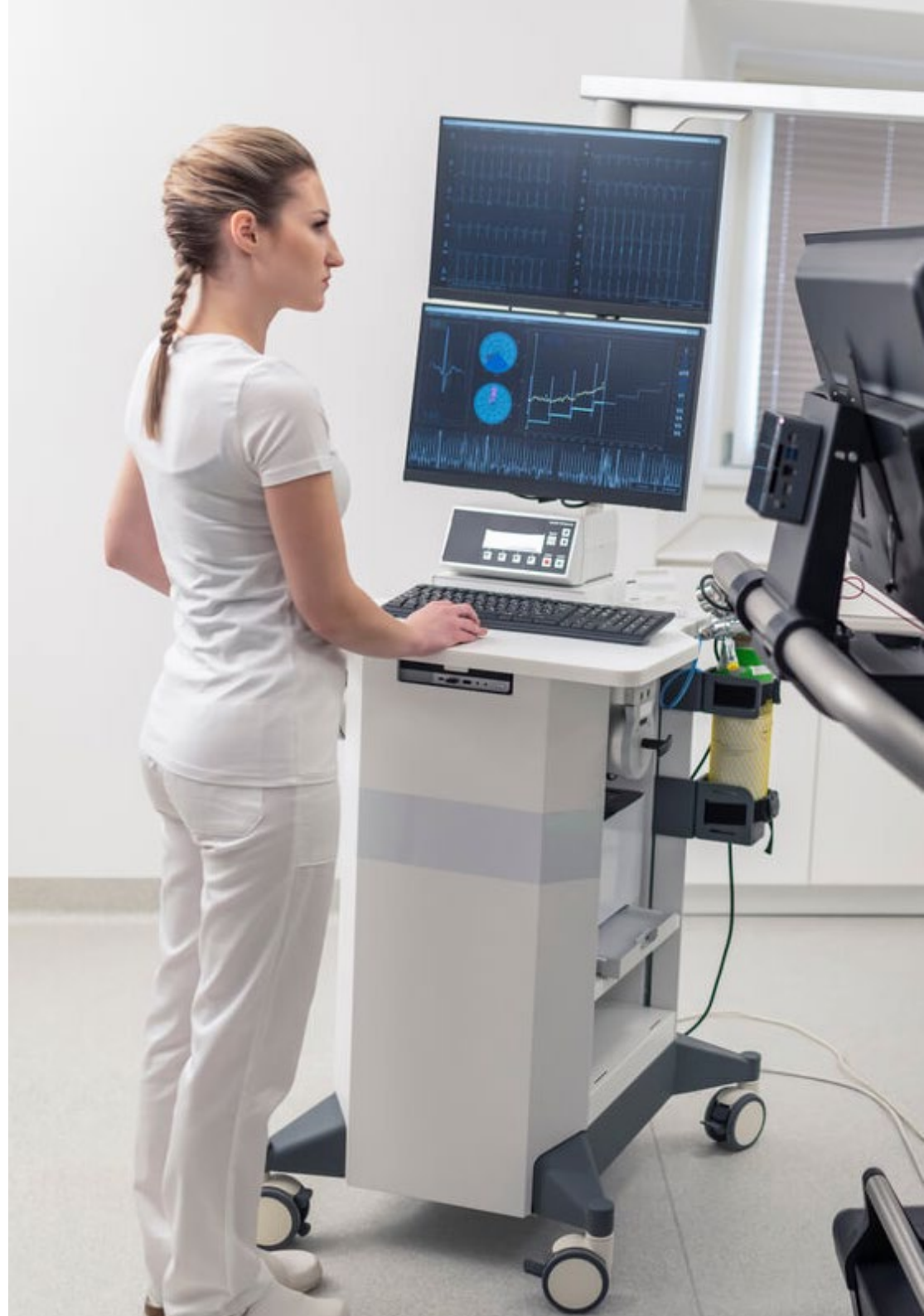
*Un compendio di conoscenze creato per darti l'opportunità di aggiornarti e incorporare le conoscenze più avanzate in nutrizione nella pratica sportiva”*

### Modulo 1. Basi anatomofisiologiche dell'attività fisica

- 1.1. Concetti e storia della medicina e dell'infermieristica dello sport e dell'attività fisica
- 1.2. Anatomia funzionale e biomeccanica applicata all'attività fisico-sportiva
- 1.3. Fisiologia dell'esercizio. Sistemi Energetici
- 1.4. Adattamenti cardiovascolari all'Attività Fisico-Sportiva
- 1.5. Adattamenti respiratori all'Attività Fisico-Sportiva
- 1.6. Adattamenti dell'apparato muscolo-scheletrico all'Attività Fisico-Sportiva
- 1.7. Adattamenti endocrini, renali e digestivi all'Attività Fisico-Sportiva
- 1.8. Valutazione della condizione fisica e sportiva. Ergometria, spirometria, somatometria: Interventi infermieristici
- 1.9. L'attività fisica nello stress ambientale. Altitudine e profondità
- 1.10. Termoregolazione durante l'attività fisica. Intervento infermieristico
- 1.11. Affaticamento e sovraccarico di allenamento

### Modulo 2. Nutrizione sportiva

- 2.1. Valutazione del consumo energetico. Antropometria e composizione corporea. Intervento infermieristico
- 2.2. Carboidrati e attività fisica
- 2.3. Grassi ed esercizio fisico
- 2.4. Proteine ed esercizio fisico
- 2.5. Integratori vitaminici e minerali nell'esercizio fisico
- 2.6. Alimentazione pre, durante e post esercizio fisico Intervento Infermieristico
- 2.7. Sostituzione di liquidi ed elettroliti dopo l'Attività Fisico-Sportiva. Intervento infermieristico
- 2.8. *Doping* e ausili ergogenici. Controllo *Antidoping*: metodologia di raccolta dei campioni. Intervento Infermieristico
- 2.9. Disturbi alimentari e Attività Fisico-Sportiva. Intervento infermieristico
- 2.10. La nutrizione durante il recupero dagli infortuni sportivi





### Modulo 3. Nutrizione applicata all'alta prestazione sportiva

- 3.1. Metabolismo energetico dello sforzo fisico
- 3.2. Valutazione dello stato nutrizionale e della composizione corporea
- 3.3. Valutazione del consumo energetico
- 3.4. La nutrizione nel bodybuilding e la ricomposizione del corpo
- 3.5. Nutrizione negli sport di forza
- 3.6. Nutrizione negli sport collettivi
- 3.7. Nutrizione negli sport di resistenza
- 3.8. Aiuti ergogenici nutritivi
- 3.9. Disturbi alimentari e lesioni sportive
- 3.10. Progressi e ricerca in nutrizione sportiva

“

*Un Esperto Universitario creato per essere ottimo in tutti i suoi aspetti, con un criterio globale di eccellenza. Iscriviti oggi stesso e aggiornati nella tua professione”*

04

# Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: *il Relearning*.

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il *New England Journal of Medicine*.





“

*Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”*

## In TECH Nursing School applichiamo il Metodo Casistico

In una data situazione concreta, cosa dovrebbe fare un professionista? Durante il programma affronterai molteplici casi clinici simulati ma basati su pazienti reali, per risolvere i quali dovrai indagare, stabilire ipotesi e infine fornire una soluzione. Esistono molteplici prove scientifiche sull'efficacia del metodo. I professionisti imparano meglio, in modo più veloce e sostenibile nel tempo.

*Con TECH l'infermiere sperimenta un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali di tutto il mondo.*



Secondo il dottor Gervas, il caso clinico è una presentazione con osservazioni del paziente, o di un gruppo di pazienti, che diventa un "caso", un esempio o un modello che illustra qualche componente clinica particolare, sia per il suo potenziale didattico che per la sua singolarità o rarità. È essenziale che il caso sia radicato nella vita professionale attuale, cercando di ricreare le condizioni reali nella pratica professionale infermieristica.

“

*Sapevi che questo metodo è stato sviluppato ad Harvard nel 1912 per gli studenti di Diritto? Il metodo casistico consisteva nel presentare agli studenti situazioni reali complesse per far prendere loro decisioni e giustificare come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard”*

L'efficacia del metodo è giustificata da quattro risultati chiave:

1. Gli studenti che seguono questo metodo non solo raggiungono l'assimilazione dei concetti, ma sviluppano anche la loro capacità mentale, attraverso esercizi che valutano situazioni reali e l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente incorporato nelle abilità pratiche che permettono al professionista in infermieristica di integrare al meglio le sue conoscenze in ambito ospedaliero o in assistenza primaria.
3. L'approccio a situazioni nate dalla realtà rende più facile ed efficace l'assimilazione delle idee e dei concetti.
4. La sensazione di efficienza degli sforzi compiuti diventa uno stimolo molto importante per gli studenti e si traduce in un maggiore interesse per l'apprendimento e in un aumento del tempo dedicato al corso.



## Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.



*L'infermiere imparerà mediante casi reali e la risoluzione di situazioni complesse in contesti di apprendimento simulati. Queste simulazioni sono sviluppate utilizzando software all'avanguardia per facilitare un apprendimento coinvolgente.*

All'avanguardia della pedagogia mondiale, il metodo Relearning è riuscito a migliorare i livelli di soddisfazione generale dei professionisti che completano i propri studi, rispetto agli indicatori di qualità della migliore università online del mondo (Columbia University).

Mediante questa metodologia abbiamo formato più di 175.000 infermieri con un successo senza precedenti in tutte le specializzazioni indipendentemente dal carico pratico. La nostra metodologia pedagogica è stata sviluppata in un contesto molto esigente, con un corpo di studenti universitari di alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

*Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione che punta direttamente al successo.*

Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico.

Il punteggio complessivo del sistema di apprendimento di TECH è 8.01, secondo i più alti standard internazionali.



Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



#### Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati da specialisti che insegneranno nel programma universitario, appositamente per esso, in modo che lo sviluppo didattico sia realmente specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



#### Tecniche e procedure di infermieristica in video

TECH aggiorna lo studente sulle ultime tecniche, progressi educativi e all'avanguardia delle tecniche infermieristiche attuali. Il tutto in prima persona, con il massimo rigore, spiegato e dettagliato affinché tu lo possa assimilare e comprendere. E la cosa migliore è che puoi guardarli tutte le volte che vuoi.



#### Riepiloghi interattivi

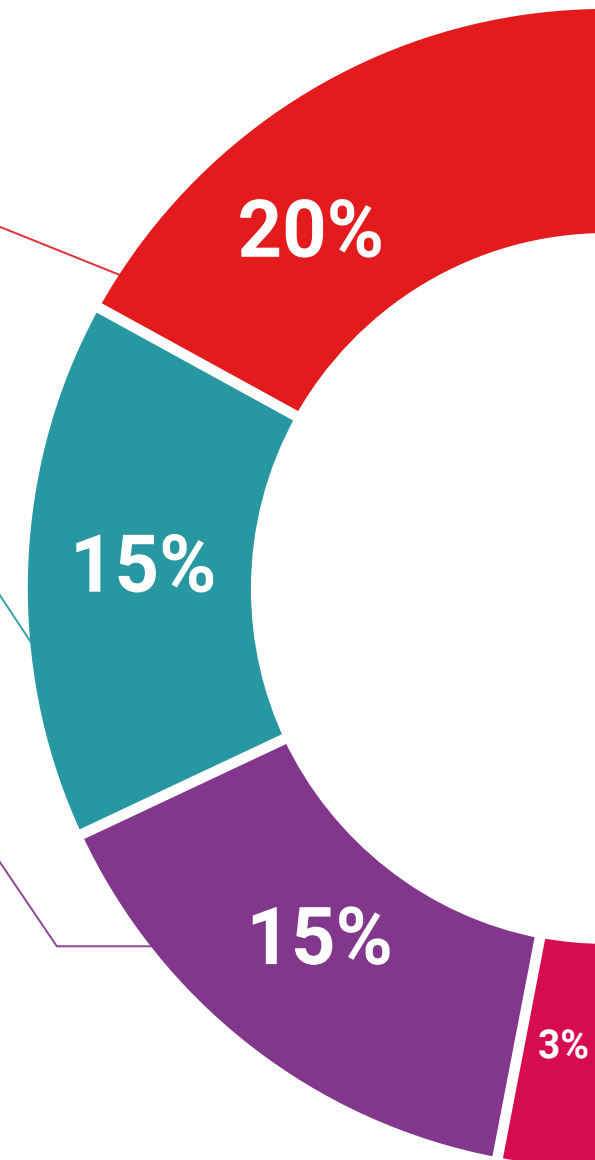
Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

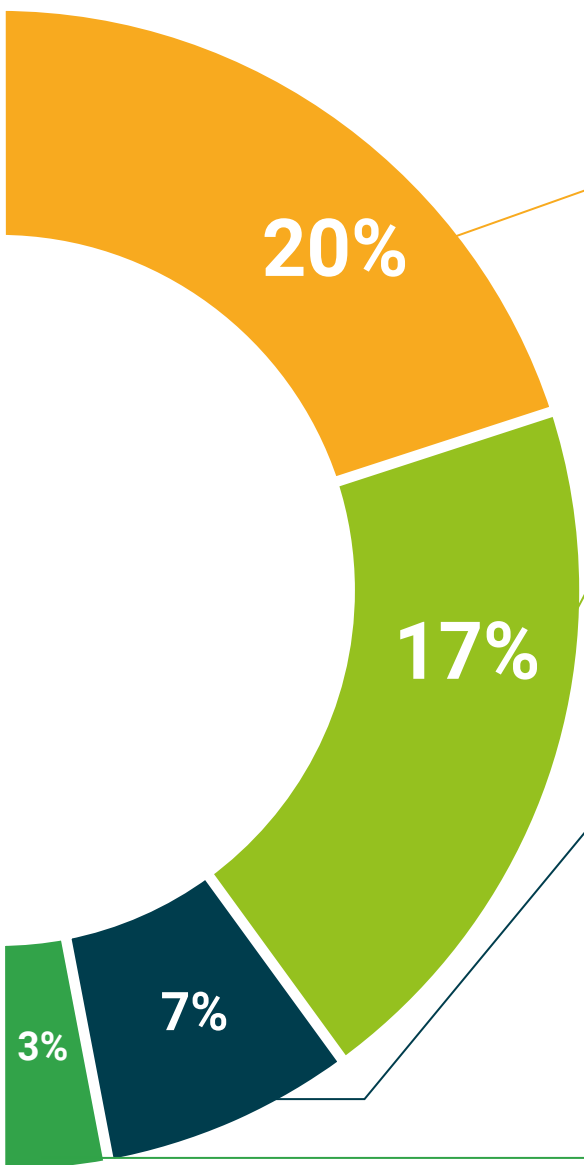
Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



#### Lecture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





#### Analisi di casi elaborati e condotti da esperti

Un apprendimento efficace deve necessariamente essere contestuale. Per questa ragione, TECH ti presenta il trattamento di alcuni casi reali in cui l'esperto ti guiderà attraverso lo sviluppo dell'attenzione e della risoluzione di diverse situazioni: un modo chiaro e diretto per raggiungere il massimo grado di comprensione.



#### Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



#### Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi. Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



#### Guide di consultazione veloce

TECH ti offre i contenuti più rilevanti del corso in formato schede o guide di consultazione veloce. Un modo sintetico, pratico ed efficace per aiutare lo studente a progredire nel suo apprendimento.



# 05 Titolo

L'Esperto Universitario in Nutrizione ed Infermieristica Sportiva garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Esperto Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.





“

*Porta a termine questo programma e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”*

Questo **Esperto Universitario in Nutrizione ed Infermieristica Sportiva** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata\* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Esperto Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** esprime la qualifica ottenuta nell'Esperto Universitario, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Esperta Universitaria in Nutrizione ed Infermieristica Sportiva**

N. Ore Ufficiali: **450 o.**

Approvato dall'**NBA**



\*Apostille dell'Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.

futuro  
salute fiducia persone  
educazione informazione tutor  
garanzia accreditamento insegnamento  
istituzioni tecnologia apprendimento  
comunità impegno  
attenzione personalizzata innovazione  
conoscenza presente qualità  
formazione online  
sviluppo istituzioni  
classe virtuale lingu

**tech** università  
tecnologica

**Esperto Universitario**  
Nutrizione ed  
Infermieristica  
Sportiva

- » Modalità: online
- » Durata: 6 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

# Esperto Universitario

## Nutrizione ed Infermieristica Sportiva

Approvato dall'NBA



**tech** università  
tecnologica