

Curso

Nutrição Esportiva em Populações Específicas

Reconhecido pela NBA





tech universidade
tecnológica

Curso

Nutrição Esportiva em Populações Específicas

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

Acesso ao site: www.techtute.com/br/medicina/curso/nutricao-esportiva-populacoes-especificas

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 médicos estão bem familiarizados nos processos fisiológicos e nas adaptações do corpo à nutrição de atletas, tornando sua influência no desempenho indiscutível. Estes profissionais devem aprender as características específicas dos alimentos para poder recomendar corretamente o alimento certo para cada tipo de esforço e atualizar seus conhecimentos nessa área. Com esta capacitação, o profissional de medicina aprenderá sobre os últimos avanços no setor com especialistas experientes.



“

Alimentação e esporte devem andar de mãos dadas, pois é essencial que o atleta adquira uma dieta adequada que ajude a melhorar seu desempenho”

Os profissionais da medicina precisam atualizar os conhecimentos nutricionais para estabelecer as melhores recomendações dietéticas, visando a prevenção de doenças e a promoção da saúde ideal para atletas com condições especiais. Uma boa escolha de alimentos, estabelecer uma dieta variada e equilibrada em quantidade suficiente, permitirá o correto desenvolvimento do indivíduo.

Embora *a priori* a idade e o sexo não pareçam ser fatores determinantes a serem levados em conta, constatou-se que dentro de cada população existem certas situações e particularidades seja a nível metabólico ou comportamental que devem ser estudadas especificamente pois podem diferir entre atletas jovens, atletas mais velhos e atletas do sexo feminino. Ao trabalhar com qualquer um desses grupos no esporte, é necessário conhecê-los.

Com esta capacitação altamente rigorosa do ponto de vista científico, o médico aprenderá sobre os mais recentes desenvolvimentos em nutrição esportiva em populações específicas. Ao longo desta capacitação, o aluno aprenderá como os fatores externos e internos influenciam a abordagem nutricional desses grupos e os tratamentos nutricionais adequados para cada um deles.

Por ser um programa online, o aluno não terá horários fixos ou a necessidade de se deslocar, podendo acessar o conteúdo a qualquer hora do dia, conciliando sua vida profissional ou pessoal com a acadêmica.

Este **Curso de Nutrição Esportiva em Populações Específicas** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e extremamente prático, proporciona informações que são essenciais para o exercício da profissão.
- ♦ Exercícios onde é possível realizar o processo de autoavaliação para melhorar a aprendizagem
- ♦ Sistema de aprendizagem interativo baseado em algoritmos para a tomada de decisões em relação a pacientes com problemas de alimentação
- ♦ Lições 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



Conheça as dietas mais adequadas para cada tipo de atleta e você será capaz de dar uma orientação mais personalizada"

“

Este Curso representa o melhor investimento na seleção de um programa de estudos, por duas razões: além de atualizar seus conhecimentos sobre Nutrição Esportiva, você receberá um certificado emitido pela TECH Universidade Tecnológica”

O curso permite que você aprenda em ambientes simulados, o que proporciona uma aprendizagem imersiva programada para situações reais.

Este curso 100% online lhe permitirá conciliar seus estudos com seu trabalho enquanto amplia conhecimentos nesta área.

O corpo docente deste curso é formado por profissionais da área da nutrição que transferem a experiência do seu trabalho para este mestrado, além de especialistas reconhecidos de sociedades científicas 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.

O programa está baseado na Aprendizagem Baseada em Problemas, no qual o profissional deverá resolver as diferentes situações de prática profissional que abordarem durante o curso. Para isso, o profissional contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo realizado por especialistas em Nutrição Esportiva e com ampla experiência.



02

Objetivos

O principal objetivo do programa é o desenvolvimento da aprendizagem teórico-prática, para que o profissional seja capaz de dominar de forma prática e rigorosa o estudo da Nutrição Esportiva em Populações Especiais.



“

Este programa de atualização lhe trará segurança no desempenho da prática da diária, além de contribuir para o seu crescimento pessoal e profissional”



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 e o espírito empreendedor o lançar projetos relacionados relacionados à nutrição na atividade física e no esporte
- Saber incorporar os diferentes avanços científicos em seu próprio campo profissional
- Obter a capacidade de trabalhar em um ambiente multidisciplinar
- Compreender o contexto no qual a área de sua especialidade ocorre
- Gerenciar habilidades avançadas para detectar os possíveis sinais de alteração nutricional associados à prática esportiva
- Gerenciar as habilidades necessárias através do processo de ensino e aprendizagem que lhes permitirá continuar a formação e aprendizagem no campo da nutrição esportiva tanto através dos contatos estabelecidos com professores e profissionais desta capacitação como também de forma autônoma
- 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



Objetivos específicos

- ◆ Explicar as características fisiológicas particulares a serem levadas em conta na abordagem nutricional dos diferentes grupos
- ◆ Compreender em profundidade os fatores externos e internos que influenciam a abordagem nutricional desses grupos

03

Direção do curso

A equipe de professores, especializada em Nutrição Esportiva, é formada por profissionais de prestígio na profissão e com anos de experiência docente que se uniram para ajudar os alunos a impulsionarem suas carreiras. Por esse motivo, desenvolveram este Curso com os últimos avanços na área, capacitando e aprimorando as habilidades dos profissionais nesse setor.



“

*Aprenda com os melhores
profissionais e se torne também
um profissional de sucesso”*

Director Invitado Internacional

Jamie Meeks demonstrou ao longo de sua trajetória profissional sua dedicação à Nutrição Esportiva. Após se graduar nesta especialidade na Universidade Estadual de Louisiana, destacou-se rapidamente. Seu talento e compromisso foram reconhecidos quando recebeu o prestigioso prêmio de Jovem Nutricionista do Ano pela Associação Dietética da Louisiana, um feito que marcou o início de uma carreira de sucesso.

Depois de concluir sua graduação, Jamie Meeks continuou sua educação na Universidade do Arkansas, onde completou suas práticas em Dietética. Em seguida, obteve um Mestrado em Cinesiologia com especialização em Fisiologia do Exercício pela Universidade Estadual de Louisiana. Sua paixão por ajudar os atletas a alcançar seu máximo potencial e seu incansável compromisso com a excelência a tornam uma figura destacada na comunidade esportiva e de nutrição.

Seu profundo conhecimento nesta área a levou a se tornar a primeira Diretora de Nutrição Esportiva na história do departamento atlético da Universidade Estadual de Louisiana. Lá, desenvolveu programas inovadores para atender às necessidades dietéticas dos atletas e educá-los sobre a importância de uma alimentação adequada para o desempenho ideal.

Posteriormente, ocupou o cargo de Diretora de Nutrição Esportiva no time New Orleans Saints da NFL. Nesta posição, dedica-se a garantir que os jogadores profissionais recebam a melhor atenção nutricional possível, trabalhando em estreita colaboração com treinadores, preparadores físicos e pessoal médico para otimizar o desempenho e a saúde individual.

Assim, Jamie Meeks é considerada uma verdadeira líder em seu campo, sendo membro ativo de várias associações profissionais e participando no avanço da Nutrição Esportiva a nível nacional. Neste sentido, é também integrante da Academia de Nutrição e Dietética e da Associação de Nutricionistas Esportivos Colegiados e Profissionais.



Sra. John Donaghy

- Diretora de Nutrição Esportiva do New Orleans Saints da NFL, Louisiana, EUA
- Coordenadora de Nutrição Esportiva na Universidade Estadual de Louisiana
- Nutricionista registrada pela Academia de Nutrição e Dietética
- Especialista certificada em dietética esportiva
- Mestrado em Cinesiologia com especialização em Fisiologia do Exercício pela Universidade Estadual de Louisiana
- Graduada em Dietética pela Universidade Estadual de Louisiana
- Membro de:
 - Associação Dietética da Louisiana
 - Associação de Nutricionistas Esportivos Colegiados e Profissionais
 - Grupo de Prática Dietética de Nutrição Esportiva Cardiovascular e de Bem-Estar



Eine einzigartige, wichtige und entscheidende Fortbildung, um Ihre berufliche Entwicklung zu fördern”

Direção



Dr. Javier Marhuenda Hernández

- Membro da Academia Espanhola de Nutrição Humana e Dietética
- Professor de pesquisa da UCAM Universidade Católica San Antonio de Murcia
- Doutor em Nutrição
- Mestre em Nutrição Clínica
- Formado em Nutrição



04

Estrutura e conteúdo

A estrutura do conteúdo foi elaborada por uma equipe de profissionais que conhecem as implicações da capacitação na prática diária, cientes da relevância atual da educação nutricional esportiva e comprometidos com o ensino de qualidade por meio de novas tecnologias educacionais.





“

Este Curso de Nutrição Esportiva em Populações Específicas conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado”

Módulo 1. Diferentes estágios ou populações específicas

- 1.1 Nutrição em atletas mulheres
 - 1.1.1. Fatores limitantes
 - 1.1.2. Requerimentos
- 1.2 Ciclo menstrual
 - 1.2.1. Fase lútea
 - 1.2.2. Fase Folicular
- 1.3 Tríade
 - 1.3.1. Amenorréia
 - 1.3.2. Osteoporose
- 1.4 Nutrição na atleta gestante
 - 1.4.1. Necessidades energéticas
 - 1.4.2. Micronutrientes
- 1.5 Efeitos do exercício físico na criança atleta
 - 1.5.1. Treinamento de força
 - 1.5.2. Treinamento de resistência
- 1.6 Educação nutricional para a criança atleta
 - 1.6.1. Açúcar
 - 1.6.2. Transtorno Alimentar (TA)
- 1.7 Necessidades nutricionais da criança atleta
 - 1.7.1. Carboidratos
 - 1.7.2. Proteínas
- 1.8 Mudanças associadas ao envelhecimento
 - 1.8.1. Porcentagem de gordura corporal
 - 1.8.2. Massa muscular
- 1.9 Principais problemas no esportista sênior
 - 1.9.1. Articulações
 - 1.9.2. Saúde cardiovascular
- 1.10. Suplementação interessante para esportistas seniores
 - 1.10.1. *Whey protein*
 - 1.10.2. Creatina





“

*Uma experiência de
capacitação única, fundamental
e decisiva para impulsionar seu
crescimento profissional”*

05

Metodologia

Este programa oferece uma maneira diferente de aprender. Nossa metodologia é desenvolvida através de um modelo 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 deste programa, os alunos irão se deparar com inúmeros casos clínicos simulados, baseados em pacientes reais, onde deverão investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver as situações. Há inúmeras evidências científicas sobre a eficácia deste método. Os especialistas 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 seja fundamentado na vida profissional atual, tentando recriar as condições reais na prática profissional do médico.

“

Você sabia que este método foi desenvolvido em 1912, em Harvard, para alunos de Direito? O método do caso consistia em apresentar situações complexas reais para que estes 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 alunos 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 nas habilidades práticas que permitem ao aluno uma melhor integração com o mundo real.
- 3 A assimilação de ideias e conceitos se torna mais fácil e eficiente, graças à abordagem de situações que surgiram a partir da realidade.
- 4 O sentimento de eficiência do esforço investido se torna um estímulo muito importante para os alunos, o que se traduz em um maior interesse em aprender e em um aumento do tempo dedicado ao curso.



Relearning Methodology

Na TECH intensificamos o uso do método do caso da Harvard com a melhor metodologia de ensino 100% online: o Relearning.

Esta é a primeira universidade do mundo a combinar estudos de casos clínicos com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, integrando um mínimo de 8 elementos diferentes em cada lição, o que é uma verdadeira revolução se comparado com um simples estudo e análise de casos.

O profissional aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes simulados de aprendizagem. Estes simulados são realizados através de um 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).

Usando esta metodologia, mais de 250.000 médicos se capacitaram, com sucesso sem precedentes, em todas as especialidades clínicas independentemente da carga cirúrgica. Nossa metodologia de ensino é desenvolvida em um ambiente altamente exigente, com um corpo universitário de alto perfil socioeconômico e uma média de idade de 43,5 anos.

O Relearning lhe permitirá aprender com menos esforço e mais desempenho, fazendo você se envolver 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 Nota geral do sistema de aprendizagem da TECH é de 8,01, de acordo com os mais altos padrões internacionais.



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



Material de estudo

O conteúdo didático foi elaborado especialmente para este curso 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 que proporcionam alta qualidade em todo o material que é colocado à disposição do aluno.



Técnicas Cirúrgicas e procedimentos em vídeo

A TECH aproxima os alunos às técnicas mais recentes, aos últimos avanços educacionais e à vanguarda das técnicas médicas atuais. Tudo isso, com o máximo rigor, explicado e detalhado para contribuir para a assimilação e compreensão do aluno. E o melhor de tudo: você poderá assistir as aulas 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, a fim de reforçar o conhecimento.

Este sistema educacional exclusivo de 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.





Análises de caso desenvolvidas e orientadas por especialistas

A aprendizagem efetiva deve necessariamente ser contextual. Portanto, na TECH apresentaremos casos reais em que o especialista guiará 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 ele 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 e aumenta a nossa confiança para tomar 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 Curso de Nutrição Esportiva em Populações Específicas garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

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

Este **Curso de Nutrição Esportiva em Populações Específicas** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

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

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

Título: **Curso de Nutrição Esportiva em Populações Específicas**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

Reconhecido pela NBA



*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 comunidade
atenção personalizada
conhecimento
presente
desenvolvimento

tech universidade
tecnológica

Curso

Nutrição Esportiva em
Populações Específicas

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

Curso

Nutrição Esportiva em Populações Específicas

Reconhecido pela NBA

