

# Curso

## Vegetarianismo e Veganismo na Atividade Física e no Esporte

Reconhecido pela NBA





## Curso

# Vegetarianismo e Veganismo na Atividade Física e no Esporte

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

Acesso ao site: [www.techtute.com/br/medicina/curso/vegetarianismo-veganismo-atividade-fisica-esporte](http://www.techtute.com/br/medicina/curso/vegetarianismo-veganismo-atividade-fisica-esporte)

# 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

Cada vez mais esportistas estão optando por uma dieta que exclui alimentos de origem animal, seja por motivos religiosos, éticos, ambientais etc. Portanto, é essencial que os médicos atualizem seus conhecimentos sobre veganismo e vegetarianismo para que possam oferecer orientação nutricional aos atletas que optam por esse estilo de vida.





“

*Este Curso 100% online lhe permitirá conciliar seus estudos com seu trabalho enquanto amplia conhecimentos nesta área”*

Os médicos devem dominar as características específicas dos alimentos para recomendar corretamente a dieta adequada para cada tipo de esforço, levando em consideração as características especiais de cada esportista. Portanto, é essencial que o profissional médico saiba como proporcionar recomendações nutricionais ao esportista vegetariano e vegano para que ele alcance o máximo desempenho.

Foi demonstrado que nenhum alimento isolado é essencial na dieta, pois diferentes nutrientes podem ser obtidos de diferentes fontes alimentares. No entanto, devido ao aumento das exigências da população esportiva e ao risco envolvido na exclusão de qualquer grupo de alimentos na obtenção de nutrientes, é necessário o suporte nutricional nesse tipo de população por um nutricionista, que é capaz de fornecer ao atleta as melhores opções e combinações de alimentos.

Por ser uma capacitação online, o aluno não depende de horários fixos ou da necessidade de se deslocar para um local físico. Ele pode acessar o conteúdo a qualquer hora do dia, conciliando seu trabalho ou vida pessoal com a acadêmica.

Este **Curso de Vegetarianismo e Veganismo na Atividade Física e no Esporte** 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



*Aprenda as dietas mais adequadas para cada tipo de atleta e você será capaz de dar orientações mais personalizadas"*

“

*Este curso é o melhor investimento que você pode fazer na escolha de um programa de aperfeiçoamento por dois motivos: além de atualizar seus conhecimentos em nutrição esportiva, obterá um certificado da TECH Universidade Tecnológica"*

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.

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

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



# 02

# Objetivos

O principal objetivo do programa é o desenvolvimento da aprendizagem teórica e prática, de modo que o profissional médico possa dominar o estudo da nutrição esportiva em populações especiais de maneira prática e rigorosa.







“

*Este programa de atualização proporcionará uma sensação de segurança em sua prática diária, o que o ajudará a crescer no âmbito 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
- ♦ Ser capaz de trabalhar em um ambiente multidisciplinar
- ♦ Compreender o 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 para que possam continuar se capacitando e aprendendo no ramo da nutrição esportiva tanto através de contatos estabelecidos com professores e profissionais do programa 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



## Objetivos específicos

---

- ♦ Diferenciar os diferentes tipos de atletas vegetarianos
- ♦ Compreender detalhadamente os principais erros cometidos
- ♦ Abordar as deficiências nutricionais significativas apresentadas pelos atletas
- ♦ Gerenciar habilidades que permitam que o atleta tenha as melhores ferramentas ao combinar alimentos



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 o aluno a impulsionar sua carreira. Para isso, este curso foi desenvolvido com informações recentes no campo que permitirão aos profissionais se capacitar e ampliar suas habilidades neste setor.



“

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

## Diretora de Nutrição Esportiva do New Orleans Saints da NFL, Louisiana, EUA

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. Meeks, Jamie

---

- ♦ 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

“

*Dank TECH können Sie mit  
den besten Fachleuten der  
Welt lernen”*

## Direção



### Dr. Javier Marhuenda Hernández

- ♦ Membro da Academia Espanhola de Nutrição Humana e Dietética
- ♦ Professor e pesquisador da UCAM San Antonio, Universidade Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Doutor em Nutrição
- ♦ Mestre em Nutrição Clínica
- ♦ Graduado em Nutrição

## Professores

### Sr. Raúl Arcusa

- ♦ Graduado em Nutrição Humana e Dietética
- ♦ Mestrado Oficial em Nutrição na Atividade Física e no Esporte
- ♦ Antropometrista ISAK nível 1
- ♦ Atualmente é doutorando no departamento de farmácia da UCAM, na linha de pesquisa de Nutrição e Estresse Oxidativo, atividade que combina com seu trabalho como nutricionista na academia de jovens do C.D. Castellón
- ♦ Tem experiência em diferentes equipes de futebol na Comunidade Valenciana, bem como uma ampla experiência em consultas em clínicas presenciais

### Sr. Javier Martínez-Noguera

- ♦ Carreira profissional associada à nutrição no alto desempenho esportivo (futebol, tênis, atletismo, karatê, etc.) e à pesquisa
- ♦ Consultas em vários centros esportivos e clínicas multidisciplinares em Múrcia e Alicante
- ♦ Atividade profissional com atletas de alto desempenho no Centro de Pesquisa em Alto Desempenho Esportivo (UCAM)
- ♦ Membro do grupo de pesquisa OPENRED-UCAM onde realizou toda a sua produção científica
- ♦ Colaborador da Rede Espanhola de Pesquisa em Ciclismo e Mulher





# 04

## Estrutura e conteúdo

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



“

*Este Curso de Vegetarianismo e Veganismo na Atividade Física e no Esporte conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado”*

## Módulo 1. Vegetarianismo e veganismo

- 1.1. O vegetarianismo e o veganismo na história do esporte
  - 1.1.1. Início do veganismo no esporte
  - 1.1.2. Atletas vegetarianos na atualidade
- 1.2. Diferentes tipos de alimentação naturista
  - 1.2.1. Atleta vegano
  - 1.2.2. Atleta vegetariano
- 1.3. Erros frequentes cometidos pelo atleta vegano
  - 1.3.1. Balanço energético
  - 1.3.2. Consumo de proteína
- 1.4. Vitamina B12
  - 1.4.1. Suplementação de B12
  - 1.4.2. Biodisponibilidade das algas spirulina
- 1.5. Fontes de proteína em dietas veganas/vegetarianas
  - 1.5.1. Qualidade proteica
  - 1.5.2. Sustentabilidade ambiental
- 1.6. Outros nutrientes essenciais em veganos
  - 1.6.1. Conversão da ALA para EPA/DHA
  - 1.6.2. Fe, Ca, Vit-D e Zn
- 1.7. Avaliação bioquímica/deficiências nutricionais
  - 1.7.1. Anemia
  - 1.7.2. Sarcopênia
- 1.8. Alimentação vegana vs. Alimentação onívora
  - 1.8.1. Alimentação evolutiva
  - 1.8.2. Alimentação atual
- 1.9. Ajudas ergogênicas
  - 1.9.1. Creatina
  - 1.9.2. Proteína vegetal
- 1.10. Fatores que diminuem a absorção de nutrientes
  - 1.10.1. Alto consumo de fibra
  - 1.10.2. Oxalatos





“

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

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 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 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 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 permitindo ao aluno integrar melhor o conhecimento à prática clínica.
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 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 mil 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 discente com um perfil socioeconômico médio-alto e uma média de idade de 43,5 anos.

*O Relearning permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: 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.



Neste programa, oferecemos o melhor material educacional, preparado especialmente para os profissionais:



#### Material de estudo

Todo o conteúdo foi criado especialmente para o curso pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que faz com que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Posteriormente, 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 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, 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.

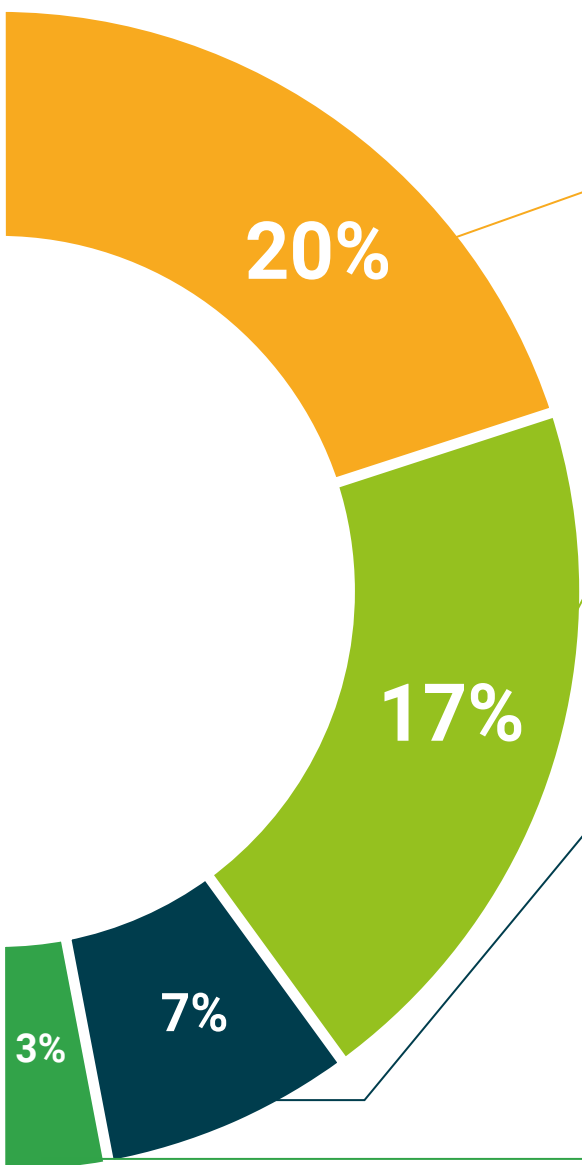
Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



#### 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 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 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 Vegetarianismo e Veganismo na Atividade Física e no Esporte garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

*Inclua à sua capacitação um Curso de Vegetarianismo e Veganismo na Atividade Física e no Esporte: um valor agregado altamente qualificado para qualquer profissional de medicina"*

Este **Curso de Vegetarianismo e Veganismo na Atividade Física e no Esporte** 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 Vegetarianismo e Veganismo na Atividade Física e no Esporte**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

Reconhecido pela NBA







**Curso**  
Vegetarianismo e  
Veganismo na Atividade  
Física e no Esporte

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

# Curso

## Vegetarianismo e Veganismo na Atividade Física e no Esporte

Reconhecido pela NBA

