

# Mestrado Próprio Semipresencial

## Nutrição Esportiva



## Mestrado Próprio Semipresencial

### Nutrição Esportiva

Modalidade: Semipresencial (Online + Estágio Clínico)

Duração: 12 meses

Certificado: TECH Universidade Tecnológica

Acesso ao site: [www.techtute.com/br/medicina/mestrado-proprio-semipresencial/mestrado-proprio-semipresencial-nutricao-esportiva](http://www.techtute.com/br/medicina/mestrado-proprio-semipresencial/mestrado-proprio-semipresencial-nutricao-esportiva)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Por que fazer este Mestrado  
Próprio Semipresencial?

---

*pág. 8*

03

Objetivos

---

*pág. 12*

04

Competências

---

*pág. 18*

05

Direção do curso

---

*pág. 22*

06

Conteúdo programático

---

*pág. 26*

07

Estágio Clínico

---

*pág. 32*

08

Onde posso realizar o  
Estágio Clínico?

---

*pág. 38*

09

Metodologia

---

*pág. 42*

10

Certificado

---

*pág. 50*

# 01

# Apresentação

Os avanços na Nutrição Esportiva aumentaram nos últimos anos, oferecendo melhores estratégias para o desempenho do atleta e a absorção adequada dos nutrientes necessários para a atividade física. Entretanto, nem todos os especialistas conseguem se manter atualizados com os últimos desenvolvimentos nessa disciplina. O curso oferece uma atualização completa dos protocolos e ferramentas mais recentes da área. Ao contrário de outros programas, faz isso por meio de uma modalidade acadêmica exclusiva em que duas etapas de aprendizagem são integradas. A primeira é online e trata dos aspectos teóricos desses assuntos. Em seguida, há um estágio prático e presencial em um centro clínico de prestígio, sob a supervisão de especialistas renomados.



“

*Fique por dentro das últimas tendências em Nutrição Esportiva, com os melhores professores e um programa acadêmico cuja modalidade de estudo ampliará seus conhecimentos como nenhum outro no mercado educacional”*



Há vários anos, a inovação científica e tecnológica no campo da Nutrição tem permitido o desenvolvimento de protocolos muito mais precisos para as necessidades nutricionais de cada paciente. No caso do esporte de alto desempenho, essas inovações também trouxeram benefícios significativos e o setor agora tem protocolos precisos e cada vez mais personalizados. Manter-se atualizado com os desenvolvimentos nesses campos acadêmicos pode ser complicado para os especialistas. Na maioria das vezes, os programas não são devidamente atualizados ou prevalece uma carga teórica elevada.

A TECH quer se destacar nesse contexto oferecendo um curso que integra o estudo teórico e prático da Nutrição Esportiva de uma forma perfeita. Assim, esse Mestrado Próprio Semipresencial proporcionará ao profissional de saúde, em primeiro lugar, um período de estudo 100% online, em uma plataforma com vários recursos interativos. Esse ponto do processo educacional não será regido por cronogramas de avaliação pré-estabelecidos ou cronogramas restritivos. Dessa forma, o aluno terá a oportunidade de escolher quando e onde acessar o conteúdo. Além disso, contará com o apoio de métodos de ensino inovadores, como o *Relearning*, para consolidar o conhecimento de forma rápida e flexível.

Então, depois de passar pela primeira etapa, o aluno fará uma prática clínica de excelência, em uma instituição de saúde com os melhores recursos na área de Nutrição Esportiva. A partir disso, será possível fornecer protocolos de tratamento e monitoramento no local para pacientes reais com diferentes necessidades nutricionais. Durante toda essa fase, o especialista será acompanhado por um orientador adjunto, que o familiarizará com diferentes dinâmicas profissionais. Também será possível trocar experiências e dúvidas com outros especialistas de prestígio. Esse período de estudo terá duração de 3 semanas, distribuídas em dias de 8 horas, de segunda a sexta-feira. Após a conclusão, o especialista estará pronto para exercer seus novos conhecimentos de forma otimizada e com total garantia de assimilação.

Este **Mestrado Próprio Semipresencial em Nutrição Esportiva** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- O desenvolvimento de mais de 100 casos clínicos apresentados por profissionais da Nutrição Esportiva em Medicina
- O conteúdo gráfico, esquemático e extremamente prático, fornece informações científicas e assistenciais sobre as disciplinas médicas essenciais para a prática profissional
- Planos abrangentes para ação sistematizada contra as principais patologias relacionadas à alimentação inadequada
- Apresentação de oficinas práticas sobre técnicas diagnósticas e terapêuticas no paciente atleta
- Sistema interativo de aprendizagem baseado em algoritmos para a tomada de decisões sobre as situações apresentadas
- Diretrizes de prática clínica sobre a abordagem das diferentes patologias
- Aulas teóricas, perguntas aos 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
- Além disso, será possível realizar um estágio clínico em um dos melhores hospitais do país

“

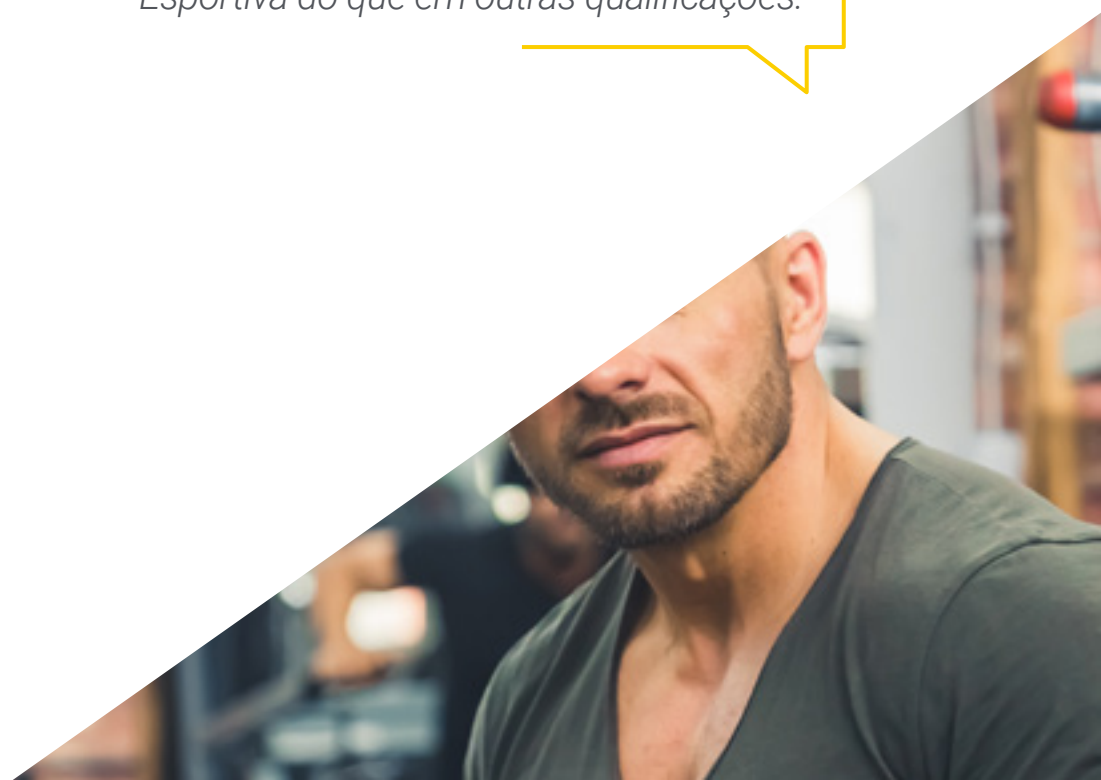
*Para o estágio intensivo e presencial incluído neste curso, você terá acesso a instalações de prestígio clínico internacional na abordagem de problemas relacionados à Nutrição Esportiva”*

Nesta proposta de Mestrado Próprio, de caráter profissionalizante e modalidade semipresencial, o programa tem como objetivo atualizar os profissionais de Nutrição Esportiva em Medicina, com os conhecimentos mais atuais. Os conteúdos são baseados nas mais recentes evidências científicas e são orientados de forma didática para integrar o conhecimento teórico à prática da saúde, e os elementos teórico-práticos facilitarão a atualização do conhecimento e permitirão a tomada de decisões no tratamento do paciente.

O seu conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, oferece ao profissional da área da saúde uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma estudo imersivo programado para capacitar mediante situações reais. A estrutura deste programa se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, por meio da qual os estudantes devem tentar resolver as diferentes situações de prática profissional que surgem ao longo do programa. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos.

*Este Mestrado Próprio Semipresencial o tornará um especialista na criação de tabelas de composição de alimentos com base em dados nutricionais para esportistas.*

*Matricule-se agora na TECH e terá uma atualização muito mais aprofundada sobre os desenvolvimentos fundamentais em Nutrição Esportiva do que em outras qualificações.*



02

# Por que fazer este Mestrado Próprio Semipresencial?

A Nutrição Esportiva enfrenta muitos desafios e oportunidades atualmente, sempre em busca dos melhores cuidados com a alimentação dos atletas. Por esse motivo, este Mestrado Próprio Semipresencial tem como objetivo atualizar o especialista sobre os principais avanços nesse campo. À diferença de outros programas, faz isso por meio de uma modalidade acadêmica inovadora, em que o aprendizado teórico e prático são exclusivamente unificados. Assim, cada aluno da TECH alcançará o máximo de domínio dessa disciplina e poderá aplicar suas inovações em sua prática profissional diária.







“

*A TECH abrirá as portas de uma instituição de saúde de prestígio, onde você aplicará de forma prática tudo o que aprendeu na fase teórica desse Mestrado Próprio Semipresencial muito completo”*

### **1. Atualizar-se através da mais recente tecnologia disponível**

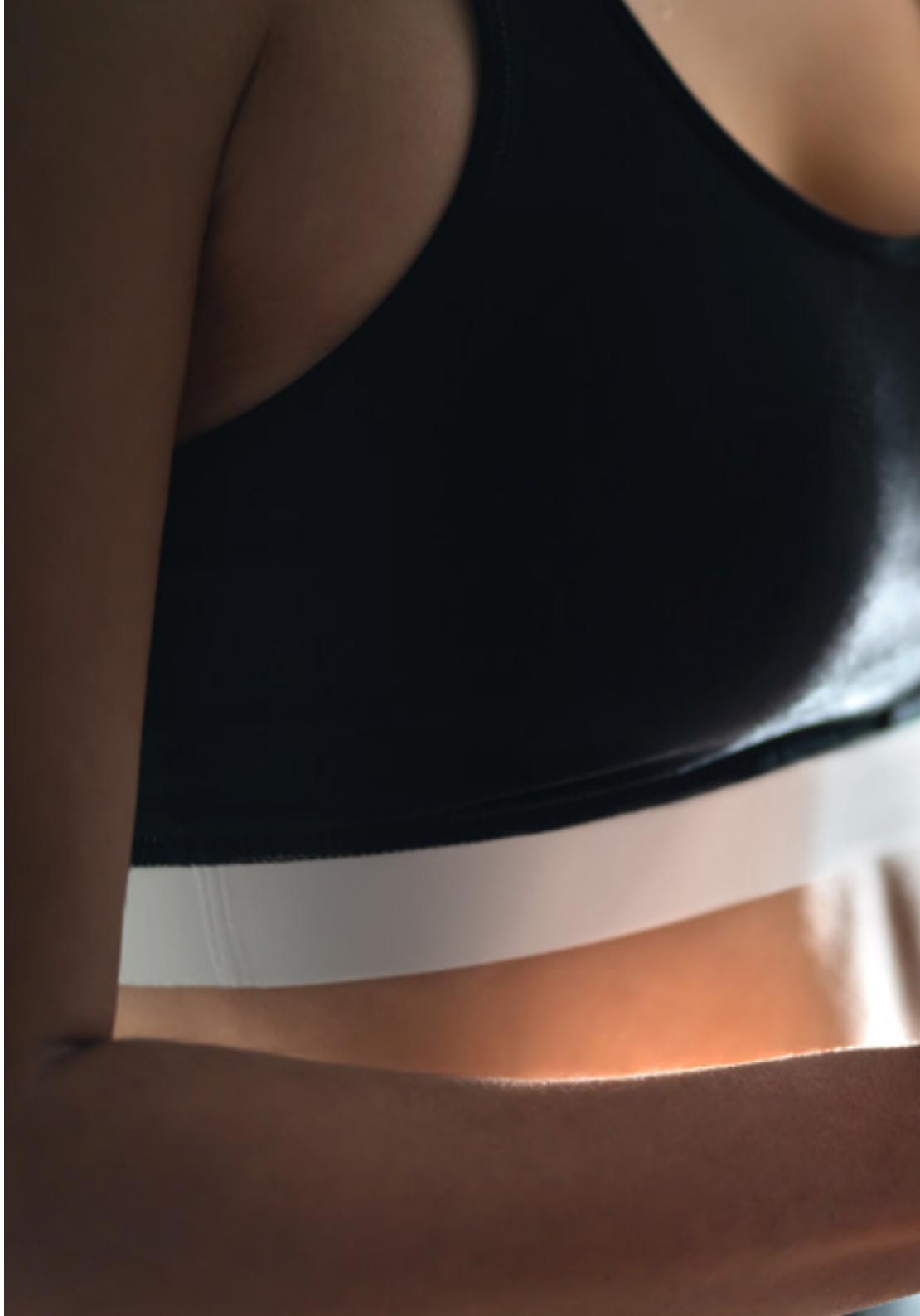
Este Mestrado Próprio Semipresencial explora as aplicações e os procedimentos mais inovadores que podem ser realizados com as ferramentas mais atuais em Nutrição Esportiva. Ao concluir suas diferentes fases de estudo, o especialista saberá como manipulá-los corretamente e aplicá-los em benefício de melhores resultados de diagnóstico, tratamento e acompanhamento de seus pacientes.

### **2. Aprofundar-se através da experiência dos melhores especialistas**

Ao longo do programa, o aluno será acompanhado o tempo todo por especialistas renomados. Durante a fase teórica, o aluno trabalhará com um corpo docente de excelência e, em seguida, na fase prática, trabalhará diretamente com profissionais de Nutrição Esportiva que desenvolvem o conteúdo deste curso em hospitais de excelência. Além disso, haverá um orientador adjunto que guiará o aluno de forma personalizada.

### **3. Ter acesso a ambientes clínicos de excelência**

A TECH realiza um processo de seleção meticuloso dos centros que farão parte do estágio prático integrado neste Mestrado Próprio Semipresencial. Esses recursos garantirão ao profissional acesso a um ambiente clínico de prestígio no campo da Nutrição Esportiva. Desta forma, poderão analisar diretamente a dinâmica de trabalho de uma área médica exigente, rigorosa e abrangente.



#### 4. Combinar a melhor teoria com a prática mais avançada

Poucos programas conseguem conciliar o aprendizado teórico e prático. Entretanto, esse não é o cenário da TECH. Os profissionais que optarem por este Mestrado Próprio Semipresencial terão a oportunidade de adquirir habilidades em ambas as direções, pois a qualificação aplicará todo o conteúdo estudado online em um estágio presencial intensivo de três semanas.

#### 5. Ampliar as fronteiras do conhecimento

Para realizar a prática profissional desse Mestrado Próprio Semipresencial, a TECH oferece centros de alcance internacional. Desta forma, o especialista poderá ampliar suas fronteiras e se atualizar com os melhores profissionais que atuam em centros clínicos em diferentes lugares. Uma oportunidade única que somente a TECH, a maior universidade digital do mundo, poderia oferecer.



*Você irá vivenciar uma imersão prática completa na clínica que escolher”*



# 03

## Objetivos

Esse Mestrado Próprio Semipresencial em Nutrição Esportiva fornecerá ao especialista um conhecimento atualizado das metodologias e ferramentas mais inovadoras para lidar com atletas de alto desempenho com necessidades alimentares específicas. Este programa educacional é superior a outros de seu tipo no mercado, pois o aluno desenvolve competências teóricas e práticas dentro do mesmo modelo de aprendizado. Dessa forma, é possível se destacar imediatamente no local de trabalho por sua capacidade de lidar com uma ampla variedade de problemas no setor de saúde.





“

*Matricule-se agora nesse Mestrado Próprio Semipresencial e atualize seus conhecimentos sobre as diretrizes específicas para os requisitos nutricionais e a ingestão recomendada para adultos saudáveis”*





## Objetivo geral

---

- Como parte de seus principais objetivos, o Mestrado Próprio Semipresencial em Nutrição Esportiva da TECH promove uma atualização completa sobre as novas tendências dessa disciplina e sua base nas mais recentes evidências científicas e tecnológicas. Além disso, o programa se esforça para promover estratégias de trabalho baseadas no conhecimento prático das tendências mais modernas com relação à alimentação e sua aplicação a todos os tipos de patologias, em que uma abordagem terapêutica é indispensável. Por meio dessas metas profissionais, o aluno formado terá as vantagens de um processo de aprendizado que concilia a teoria e a prática dessa especialidade como nenhum outro



*Obtenha, por meio deste Mestrado Próprio Semipresencial, a capacitação ideal para explorar as necessidades nutricionais em situações de estresse metabólico”*





## Objetivos específicos

---

### **Módulo 1. Novos avanços em alimentação**

- ♦ Analisar os diferentes métodos de avaliação do estado nutricional
- ♦ Interpretar e integrar dados antropométricos, clínicos, bioquímicos, hematológicos, imunológicos e farmacológicos na avaliação nutricional do paciente e em seu tratamento dietético-nutricional

### **Módulo 2. Tendências atuais em nutrição**

- ♦ Detectar e avaliar precocemente os desvios quantitativos e qualitativos do equilíbrio nutricional devido a excessos ou deficiências
- ♦ Descrever a composição e o uso de novos alimentos

### **Módulo 3. Avaliação do estado nutricional e da dieta Aplicação na prática**

- ♦ Explicar as diferentes técnicas e produtos de suporte nutricional básico e avançado relacionados à nutrição do paciente
- ♦ Definir o uso correto de ajudas ergogênicas

### **Módulo 4. Alimentação nos esportes**

- ♦ Explicar as regras antidoping atuais
- ♦ Identificar os transtornos psicológicos relacionados ao esporte e à nutrição

### **Módulo 5. Fisiologia muscular e metabólica relacionada ao exercício**

- ♦ Conhecer detalhadamente a estrutura do músculo esquelético
- ♦ Compreender detalhadamente como o músculo esquelético funciona
- ♦ Aprofundar as adaptações mais importantes que ocorrem nos atletas
- ♦ Aprofundar os mecanismos de produção de energia com base no tipo de exercício realizado
- ♦ Aprofundar o conhecimento sobre a integração dos diferentes sistemas de energia que compõem o metabolismo energético muscular

### **Módulo 6. Vegetarianismo e veganismo**

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

### **Módulo 7. Diferentes etapas ou populações específicas**

- ♦ Explicar as características fisiológicas particulares a serem levadas em conta na abordagem nutricional dos diferentes grupos
- ♦ Entender a fundo os fatores externos e internos que influenciam a abordagem nutricional para esses grupos





### **Módulo 8. Nutrição para a reabilitação e recuperação funcional**

- ♦ Tratar o conceito de nutrição integral como um elemento essencial no processo de reabilitação e recuperação funcional
- ♦ Distinguir as diferentes estruturas e propriedades de macronutrientes e micronutrientes
- ♦ Priorizar a importância tanto da entrada de água quanto da hidratação no processo de recuperação
- ♦ Analisar os diferentes tipos de fitoquímicos e seu papel essencial na melhoria do estado de saúde e regeneração do organismo

### **Módulo 9. Alimentação, saúde e prevenção de doenças: questões atuais e recomendações para a população em geral**

- ♦ Analisar os hábitos alimentares, problemas e motivação do paciente
- ♦ Atualizar as recomendações nutricionais baseadas em evidência científica para sua aplicação na prática clínica
- ♦ Capacitar-se para a elaboração de estratégias de educação nutricional e atendimento ao paciente

### **Módulo 10. Avaliação do estado nutricional e cálculo de planos nutricionais personalizados, recomendações e acompanhamento**

- ♦ Avaliar de forma adequada o caso clínico, interpretar as causas e riscos
- ♦ Calcular planos nutricionais personalizados levando em conta todas as variáveis individuais
- ♦ Planejar modelos nutricionais para recomendação completa e prática



# 04

## Competências

Ao concluir as duas fases desse Mestrado Próprio Semipresencial, o especialista terá uma alta capacidade de aplicar métodos terapêuticos e de monitoramento a diferentes patologias nutricionais. Essas habilidades serão, sem dúvida, baseadas nas mais recentes evidências científicas e tecnológicas que a TECH conseguiu compilar nesse programa acadêmico exclusivo.







“

*Ao longo deste curso, você aprenderá os protocolos mais recentes para otimizar a ingestão de proteínas para atletas por meio da absorção de micronutrientes”*



## Competências gerais

---

- Aplicar as novas tendências em nutrição esportiva a seus pacientes
- Desenvolver as novas tendências nutricionais de acordo as doenças dos adultos
- Investigar os problemas nutricionais de seus pacientes

“

*Graças a este programa, você se especializará na diferenciação do estado nutricional com base na composição corporal do atleta e por meio de métodos bioquímicos, hematológicos e imunológicos aplicados recentemente”*





## Competências específicas

---

- ♦ Avaliar o estado nutricional de um paciente
- ♦ Determinar os problemas nutricionais dos pacientes e aplicar os tratamentos e as dietas mais adequados para cada caso
- ♦ Dominar a composição dos alimentos, identificar suas utilidades e adicioná-los às dietas dos pacientes que deles necessitam
- ♦ Conhecer as regras de antidoping
- ♦ Buscar ajuda para os pacientes com transtornos psicológicos relacionados ao esporte e à nutrição
- ♦ Gerenciar os principais critérios de segurança alimentar e estar ciente dos possíveis riscos alimentares
- ♦ Identificar as necessidades energéticas dos atletas e fornecer-lhes dietas apropriadas



# 05

## Direção do curso

Os professores deste curso foram escolhidos pela TECH devido à sua vasta experiência no campo da Nutrição Esportiva. Todos têm um histórico notável de conhecimento técnico avançado e experiência na operação de equipamentos de trabalho complexos. Esses professores fizeram uma seleção cuidadosa de diferentes procedimentos inovadores que estão ganhando espaço na disciplina em questão. Com essa excelente orientação, o especialista poderá consolidar novas habilidades e oferecer aos atletas de elite um melhor suporte para suas necessidades nutricionais.



“

*Os melhores professores escolheram os módulos atualizados que compõem esse programa acadêmico de excelência, ao qual você só tem acesso por meio da TECH”*



## Direção



### Dr. Enrique Pérez de Ayala

- ♦ Chefe do Departamento de Medicina Esportiva da Policlínica Gipuzkoa
- ♦ Formado em Medicina pela Universidade Autônoma de Barcelona
- ♦ Mestrado em Avaliação de Lesões Corporais
- ♦ Especialista em Biologia e Medicina Esportiva pela Universidade Pierre et Marie Curie
- ♦ Ex-chefe do Setor de Medicina Esportiva da Real Sociedad de Fútbol
- ♦ Membro do Comitê de Associação Espanhola de Médicos de Equipes de Futebol, Federação Espanhola de Medicina Esportiva, Sociedade Espanhola de Medicina Aeroespacial

## Professores

### Sra. Uxue Urbeltz

- ♦ Instrutora de BPX, Patronato de Deportes de San Sebastián
- ♦ Dietista na Policlínica Gipuzkoa
- ♦ Graduação em Dietética e Nutrição
- ♦ Graduação em Engenharia de Inovação em Processos e Produtos Alimentícios pela Universidade Pública de Navarra
- ♦ Pós-graduação Online em Microbiota pela Regenera
- ♦ Curso de Antropometria ISAK Nível 1 pela International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK)

### Sra. Ane Aldalur Mancisidor

- ♦ Dietista Especialista em Alimentação à Base de Plantas
- ♦ Graduação em Enfermagem
- ♦ Curso Técnico Superior em Dieta e Nutrição pelo Cebanc
- ♦ Especialista em TCA e Nutrição Esportiva
- ♦ Membro do Departamento de Dietética do Departamento de Saúde Basco



“

*Matricule-se agora e cresça na sua área de trabalho através de um programa completo que lhe permitirá colocar em prática tudo o que aprendeu”*

# 06

## Conteúdo programático

Este programa de estudos foi elaborado levando em conta as mais recentes evidências científicas e tecnológicas no campo da Nutrição Esportiva. Assim, seus módulos acadêmicos incluem elementos inovadores, como os recentes critérios e ferramentas para avaliar o estado nutricional ou aqueles essenciais para calcular planos dietéticos personalizados. Paralelamente, examina as percepções atuais sobre a fisiologia muscular e o comportamento metabólico em atletas. Para o domínio de todos esses assuntos, a TECH oferece, além dos recursos convencionais de aprendizagem teórica, uma ampla variedade de produtos multimídia, como infográficos e vídeos. Com isso, o aluno poderá expandir seu conhecimento de forma mais rápida e flexível.





*Com este programa da TECH, você dedicará 1.500 horas ao aprendizado teórico das últimas inovações relacionadas à Nutrição Esportiva”*



### Módulo 1. Novos avanços em alimentação

- 1.1. Bases moleculares da nutrição
- 1.2. Atualização sobre a composição de alimentos
- 1.3. Tabelas de composição de alimentos e bancos de dados nutricionais
- 1.4. Fitoquímicos e compostos não nutricionais
- 1.5. Novos alimentos
  - 1.5.1. Nutrientes funcionais e compostos bioativos
  - 1.5.2. Probióticos, prebióticos, simbióticos
  - 1.5.3. Qualidade e design
- 1.6. Alimentos ecológicos
- 1.7. Alimentos transgênicos
- 1.8. A água como nutriente
- 1.9. Segurança alimentar
  - 1.9.1. Perigos físicos
  - 1.9.2. Perigos químicos
  - 1.9.3. Perigos microbiológicos
- 1.10. Nova rotulagem alimentar e informação ao consumidor
- 1.11. Fitoterapia aplicada às patologias nutricionais

### Módulo 2. Tendências atuais em nutrição

- 2.1. Nutrigenética
- 2.2. Nutrigenômica
  - 2.2.1. Fundamentos
  - 2.2.2. Métodos
- 2.3. Imunonutrição
  - 2.3.1. Interações nutrição-imunidade
  - 2.3.2. Antioxidantes e função imunológica
- 2.4. Regulamentação fisiológica da alimentação Apetite e saciedade
- 2.5. Psicologia e alimentação
- 2.6. Nutrição e sono
- 2.7. Atualização sobre requisitos nutricionais e ingestão recomendada
- 2.8. Novas evidências sobre a dieta mediterrânea s

### Módulo 3. Avaliação do estado nutricional e da dieta Aplicação na prática

- 3.1. Bioenergética e nutrição
  - 3.1.1. Necessidades energéticas
  - 3.1.2. Métodos de avaliação do gasto de energia
- 3.2. Avaliação do estado nutricional
  - 3.2.1. Análise da composição corporal
  - 3.2.2. Diagnóstico clínico Sintomas e sinais
  - 3.2.3. Métodos bioquímicos, hematológicos e imunológicos
- 3.3. Avaliação da ingestão
  - 3.3.1. Métodos de análise da ingestão de alimentos e nutrientes
  - 3.3.2. Métodos diretos e indiretos
- 3.4. Atualização sobre requisitos nutricionais e as doses recomendadas
- 3.5. Alimentação do adulto saudável Objetivos e diretrizes Dieta Mediterrânea
- 3.6. Alimentação na menopausa
- 3.7. Nutrição do idoso

### Módulo 4. Alimentação nos esportes

- 4.1. Fisiologia do exercício
- 4.2. Adaptação fisiológica aos diferentes tipos de exercícios
- 4.3. Adaptação metabólica ao exercício Regulamentação e controle
- 4.4. Avaliação das necessidades energéticas e do estado nutricional do atleta
- 4.5. Avaliação da capacidade física do atleta
- 4.6. Alimentação nas diferentes fases da prática esportiva
  - 4.6.1. Pré-competitivo
  - 4.6.2. Durante
  - 4.6.3. Pós-competição
- 4.7. Hidratação
  - 4.7.1. Regulação e necessidades
  - 4.7.2. Tipos de bebidas
- 4.8. Planejamento dietético adaptado às modalidades esportivas
- 4.9. Recursos ergogênicos
  - 4.9.1. Recomendações da AMA

- 4.10. Nutrição na recuperação de lesões esportivas
- 4.11. Distúrbios psicológicos relacionados à prática esportiva
  - 4.11.1. Distúrbios alimentares: vigorexia, ortorexia, anorexia
  - 4.11.2. Fadiga por supertreinamento
  - 4.11.3. A tríade da atleta mulher
- 4.12. O papel do treinador no desempenho esportivo

### Módulo 5. Fisiologia muscular e metabólica relacionada ao exercício

- 5.1. Adaptações cardiovasculares relacionadas com o exercício
  - 5.1.1. Aumento do volume sistólico
  - 5.1.2. Diminuição da frequência cardíaca
- 5.2. Adaptações ventilatórias relacionadas com o exercício
  - 5.2.1. Mudanças no volume ventilatório
  - 5.2.2. Mudanças no consumo de oxigênio
- 5.3. Adaptações hormonais relacionadas com o exercício
  - 5.3.1. Cortisol
  - 5.3.2. Testosterona
- 5.4. Estrutura muscular e tipos de fibras musculares
  - 5.4.1. A fibra muscular
  - 5.4.2. Fibras musculares tipo I
  - 5.4.3. Fibras musculares tipo II
- 5.5. Conceito de limiar láctico
- 5.6. ATP e o metabolismo do fosfagênio
  - 5.5.1. Vias metabólicas para a ressíntese de ATP durante o exercício
  - 5.5.2. Metabolismo do fosfagênio
- 5.7. Metabolismo dos carboidratos
  - 5.7.1. Mobilização de carboidratos durante o exercício
  - 5.7.2. Tipos de glicólise
- 5.8. Metabolismo dos lipídios
  - 5.8.1. Lipólise
  - 5.8.2. Oxidação de gordura durante o exercício
  - 5.8.3. Corpos cetônicos

- 5.9. Metabolismo das proteínas
  - 5.9.1. Metabolismo da amônia
  - 5.9.2. Oxidação de aminoácidos
- 5.10. Bioenergética mista das fibras musculares
  - 5.9.1. Fontes energéticas e sua relação com o exercício
  - 5.10.2. Fatores que determinam o uso de uma ou outra fonte de energia durante o exercício

### Módulo 6. Vegetarianismo e veganismo

- 6.1. O vegetarianismo e o veganismo na história do esporte
  - 6.1.1. Início do veganismo no esporte
  - 6.1.2. Atletas vegetarianos na atualidade
- 6.2. Diferentes tipos de alimentação vegetarianas
  - 6.2.1. Atleta vegano
  - 6.2.2. Atleta vegetariano
- 6.3. Erros frequentes cometidos pelo atleta vegano
  - 6.3.1. Balanço energético
  - 6.3.2. Consumo de proteína
- 6.4. Vitamina B12
  - 6.4.1. Suplementação de B12
  - 6.4.2. Biodisponibilidade das algas espirulina
- 6.5. Fontes de proteína em dietas veganas/vegetarianas
  - 6.5.1. Qualidade proteica
  - 6.5.2. Sustentabilidade ambiental
- 6.6. Outros nutrientes essenciais em veganos
  - 6.6.1. Conversão da ALA para EPA/DHA
  - 6.6.2. Fe, Ca, Vit-D e Zn
- 6.7. Avaliação bioquímica/deficiências nutricionais
  - 6.7.1. Anemia
  - 6.7.2. Sarcopênia
- 6.8. Alimentação vegana vs. Alimentação onívora
  - 6.8.1. Alimentação evolutiva
  - 6.8.2. Alimentação atual

- 6.9. Ajudas ergogênicas
  - 6.9.1. Creatina
  - 6.9.2. Proteína vegetal
- 6.10. Fatores que diminuem a absorção de nutrientes
  - 6.10.1. Alto consumo de fibra
  - 6.10.2. Oxalatos

### **Módulo 7. Diferentes etapas ou populações específicas**

- 7.1. Nutrição em atletas mulheres
  - 7.1.1. Fatores limitantes
  - 7.1.2. Requisitos
- 7.2. Ciclo menstrual
  - 7.2.1. Fase lútea
  - 7.2.2. Fase Folicular
- 7.3. Tríade
  - 7.3.1. Amenorreia
  - 7.3.2. Osteoporose
- 7.4. Nutrição na atleta gestante
  - 7.4.1. Necessidades energéticas
  - 7.4.2. Micronutrientes
- 7.5. Efeitos do exercício físico na criança atleta
  - 7.5.1. Treinamento de força
  - 7.5.2. Treinamento de resistência
- 7.6. Educação nutricional para a criança atleta
  - 7.6.1. Açúcar
  - 7.6.2. TCA
- 7.7. Necessidades nutricionais da criança atleta
  - 7.7.1. Carboidratos
  - 7.7.2. Proteínas
- 7.8. Mudanças associadas ao envelhecimento
  - 7.8.1. % gordura corporal
  - 7.8.2. Massa muscular

- 7.9. Principais problemas no atleta sênior
  - 7.9.1. Articulações
  - 7.9.2. Saúde cardiovascular
- 7.10. Suplemento interessante para os atletas seniores
  - 7.10.1. Whey protein
  - 7.10.2. Creatina

### **Módulo 8. Nutrição para a reabilitação e recuperação funcional**

- 8.1. Os alimentos integrais como elemento essencial na prevenção e recuperação de lesões
- 8.2. Carboidratos
- 8.3. Proteínas
- 8.4. Lipídeos
  - 8.4.1. Saturadas
  - 8.4.2. Insaturadas
    - 8.4.2.1. Monoinsaturadas
    - 8.4.2.2. Polinsaturadas
- 8.5. Vitaminas
  - 8.5.1. Hidrossolúveis
  - 8.5.2. Lipossolúveis
- 8.6. Minerais
  - 8.6.1. Macrominerais
  - 8.6.2. Microminerais
- 8.7. Fibra
- 8.8. Água
- 8.9. Fitoquímicos
  - 8.9.1. Fenóis
  - 8.9.2. Tiois
  - 8.9.3. Terpenos
- 8.10. Suplementos alimentares para prevenção e recuperação funcional

## Módulo 9. Alimentação, saúde e prevenção de doenças: questões atuais e recomendações para a população em geral

- 9.1. Hábitos alimentares na população atual e riscos à saúde
- 9.2. Dieta mediterrânea e sustentável
  - 9.2.1. Modelo recomendado de alimentação
- 9.3. Comparação de padrões dietéticos ou "dietas"
- 9.4. Nutrição em vegetarianos
- 9.5. Infância e adolescência
  - 9.5.1. Nutrição, crescimento e desenvolvimento
- 9.6. Adultos
  - 9.6.1. Nutrição para a melhora de qualidade de vida
  - 9.6.2. Prevenção
  - 9.6.3. Tratamento de doenças
- 9.7. Recomendações para a gravidez e amamentação
- 9.8. Recomendações na menopausa
- 9.9. Idade avançada
  - 9.9.1. Nutrição no envelhecimento
  - 9.9.2. Mudanças na composição corporal
  - 9.9.3. Alterações
  - 9.9.4. Malnutrição
- 9.10. Nutrição em atletas

## Módulo 10. Avaliação do estado nutricional e cálculo de planos nutricionais personalizados, recomendações e acompanhamento

- 10.1. Histórico clínico e antecedentes
  - 10.1.1. Variáveis individuais que afetam a resposta do plano nutricional
- 10.2. Antropometria e composição corporal
- 10.3. Avaliação dos hábitos alimentares
  - 10.3.1. Avaliação nutricional do consumo de alimentos
- 10.4. Equipe interdisciplinar e circuitos terapêuticos
- 10.5. Cálculo do consumo energético
- 10.6. Cálculo das doses recomendadas de macro e micronutrientes

- 10.7. Quantidades recomendadas e frequência do consumo de alimentos
  - 10.7.1. Modelos de alimentação
  - 10.7.2. Planejamento
  - 10.7.3. Distribuição dos consumos diários
- 10.8. Modelos de planejamento de dietas
  - 10.8.1. Menus semanais
  - 10.8.2. Consumo diário
  - 10.8.3. Metodologia de troca de alimentos
- 10.9. Nutrição hospitalar
  - 10.9.1. Modelos de dietas
  - 10.9.2. Algoritmos de decisão
- 10.10. Educação
  - 10.10.1. Aspectos psicológicos
  - 10.10.2. Manutenção dos hábitos alimentares
  - 10.10.3. Recomendações de alta



*Você poderá estudar o conteúdo teórico desse curso quando e onde quiser, graças à sua inovadora plataforma de aprendizado 100% online"*



# 07

## Estágio Clínico

Ao final do período de aprendizado teórico e online desse Mestrado Próprio Semipresencial, a TECH contemplou a realização de um estágio presencial. Após esse período, o especialista terá acesso a hospitais renomados. Nesses cursos, o aluno aplicará o conteúdo aprendido por meio de assistência direta a casos reais durante três semanas rigorosas.



“

*Este estágio clínico ampliará seus horizontes profissionais, abrindo as portas de instituições hospitalares em diferentes localizações geográficas”*

A fase prática deste programa educacional é composta por 120 horas de preparação educacional em um centro médico de referência. Dessa forma, o especialista cumprirá jornadas de 8 horas, de segunda a sexta-feira, sob a supervisão de um orientador adjunto que atribuirá responsabilidades e tarefas específicas para lidar com casos reais de patologias complexas, como Anorexia ou Vigorexia Esportiva.

Por outro lado, o aluno formado também poderá se conectar com outros profissionais da instituição que trocarão suas experiências e habilidades com ele. Ao mesmo tempo, terão acesso a equipamentos modernos e de alta qualidade para exames fisiológicos e cálculo eficaz de suas necessidades nutricionais. Assim, ao concluir essa etapa educacional no local, o aluno terá uma atualização teórica e prática sobre as principais novidades em seu campo de interesse e estará pronto para colocá-las em prática em seu trabalho diário.

A parte prática será realizada com a participação ativa do aluno executando as atividades e os procedimentos de cada área de competência (aprender a aprender e aprender a fazer), com o acompanhamento e a orientação dos professores e de outros colegas de estágio para favorecer o trabalho em equipe e a integração multidisciplinar como competências transversais para a prática médica (aprender a ser e a se relacionar com os outros).







Os procedimentos descritos abaixo formarão a base da parte prática da capacitação, e sua implementação está sujeita tanto à idoneidade dos pacientes quanto à disponibilidade do centro e sua carga de trabalho, tendo as seguintes atividades propostas:

<b>Módulo</b>	<b>Atividade Prática</b>
<b>Novos avanços em alimentação e nutrição</b>	Elaborar tabelas de composição de alimentos com base em dados nutricionais
	Incorporar alimentos transgênicos nas abordagens dietéticas contemporâneas
	Aplicar técnicas de análise de pacientes com base na Nutrigenética e Nutrigenômica
	Avaliar as implicações de fitoquímicos e compostos não nutricionais na dieta diária de atletas
<b>Metodologias da consulta nutricional</b>	Abordar a adaptação fisiológica a diferentes tipos de exercícios físicos
	Treinar diretrizes modernas sobre a hidratação na prática esportiva
	Examinar periodicamente a base da regulação fisiológica dos alimentos, do apetite e da saciedade
	Examinar periodicamente as bases da regulação fisiológica da alimentação, apetite e saciedade
<b>Avaliação do estado nutricional e da dieta</b>	Determinar o gasto de energia usando métodos de avaliação específicos
	Diferenciar o estado nutricional a partir da composição corporal do atleta e por métodos bioquímicos, hematológicos e imunológicos
	Aplicar objetivos e orientações nutricionais específicas para os requisitos nutricionais e a ingestão recomendada de adultos saudáveis
	Prevenir distúrbios alimentares, como vigorexia, ortorexia e anorexia, por meio da assistência psicológica necessária
<b>Nutrição de precisão no esporte</b>	Incorporar o colágeno hidrolisado a outros produtos alimentícios para aumentar a absorção de polissacarídeos e de colágeno natural
	Prevenir problemas gastrointestinais por meio de bebidas energéticas e géis feitos com tecnologia de hidrogel
	Otimizar a ingestão de proteínas por meio da absorção de micronutrientes, como a vitamina D



## Seguro de responsabilidade civil

A principal preocupação desta instituição é garantir a segurança dos profissionais que realizam o estágio e dos demais colaboradores necessários para o processo de capacitação prática na empresa. Entre as medidas adotadas para alcançar este objetivo está a resposta a qualquer incidente que possa ocorrer ao longo do processo de ensino-aprendizagem.

Para isso, esta entidade educacional se compromete a fazer um seguro de responsabilidade civil que cubra qualquer eventualidade que possa surgir durante o período de estágio no centro onde se realiza a capacitação prática.

Esta apólice de responsabilidade civil terá uma cobertura ampla e deverá ser aceita antes do início da capacitação prática. Desta forma, o profissional não terá que se preocupar com situações inesperadas, estando amparado até a conclusão do programa prático no centro.



## Condições da Capacitação Prática

As condições gerais do contrato de estágio para o programa são as seguintes:

**1. ORIENTAÇÃO:** durante o Mestrado Próprio Semipresencial o aluno contará com dois orientadores que irão acompanhá-lo durante todo o processo, esclarecendo as dúvidas e respondendo perguntas que possam surgir. Por um lado, contará com um orientador profissional, pertencente ao centro onde é realizado o estágio, que terá o objetivo de orientar e dar suporte ao aluno a todo momento. E por outro, contará com um orientador acadêmico cuja missão será coordenar e ajudar o aluno durante todo o processo, esclarecendo dúvidas e viabilizando o que for necessário. Assim, o aluno estará sempre acompanhado e poderá resolver as dúvidas que possam surgir, tanto de natureza prática quanto acadêmica.

**2. DURAÇÃO:** o programa de estágio terá uma duração de três semanas contínuas de capacitação prática, distribuídas em jornadas de 8 horas, cinco dias por semana. Os dias e horários do programa serão de responsabilidade do centro e o profissional será informado com antecedência suficiente para que possa se organizar.

**3. NÃO COMPARECIMENTO:** em caso de não comparecimento no dia de início do Mestrado Próprio Semipresencial, o aluno perderá o direito de realizá-lo sem que haja a possibilidade de reembolso ou mudança das datas estabelecidas. A ausência por mais de dois dias sem causa justificada/médica resultará na renúncia ao estágio e, conseqüentemente, em seu cancelamento automático. Qualquer problema que possa surgir durante a realização do estágio, deverá ser devidamente comunicado ao orientador acadêmico com caráter de urgência.

**4. CERTIFICAÇÃO:** ao passar nas provas do Mestrado Próprio Semipresencial, o aluno receberá um certificado que comprovará o período de estágio no centro em questão.

**5. RELAÇÃO DE EMPREGO:** o Mestrado Próprio Semipresencial não constitui relação de emprego de nenhum tipo.

**6. ESTUDOS PRÉVIOS:** alguns centros podem exigir um certificado de estudos prévios para a realização do Mestrado Próprio Semipresencial. Nestes casos, será necessário apresentá-lo ao departamento de estágio da TECH para que seja confirmada a atribuição do centro escolhido.

**7. NÃO INCLUÍDO:** o Mestrado Próprio Semipresencial não incluirá nenhum elemento não descrito nas presentes condições. Portanto, não inclui acomodação, transporte para a cidade onde o estágio será realizado, vistos ou qualquer outro serviço não mencionado anteriormente.

Entretanto, em caso de dúvidas ou recomendações a respeito, o aluno poderá consultar seu orientador acadêmico. Este lhe proporcionará as informações necessárias para facilitar os procedimentos.

# 08

## Onde posso realizar o Estágio Clínico?

Com relação a outros programas acadêmicos predominantes no mercado pelo seu caráter, o estágio prático deste Mestrado Próprio Semipresencial é diferenciado. Durante essa etapa, o especialista terá acesso a instituições de saúde de prestígio, onde aplicará os assuntos aprendidos teoricamente no atendimento direto a atleta com diferentes necessidades nutricionais. Assim, durante três semanas, o aluno adquirirá um conhecimento mais aprofundado dos conteúdos estudados e de sua correta execução, incorporando diferentes avanços à sua prática profissional diária.





“

*Reforce sua preparação teórica com uma prática presencial intensiva de três semanas nos centros de maior prestígio na área de Nutrição Esportiva”*





Os alunos poderão realizar a parte prática deste Mestrado Próprio Semipresencial nos seguintes centros:



Medicina

### Centro Médico Villanueva de la Cañada

País	Cidade
Espanha	Madri

Endereço: C. Arquitecto Juan de Herrera, 2, 28691 Villanueva de la Cañada, Madrid

Centro médico com serviços nas principais especialidades clínicas e exames de diagnóstico

**Capacitações práticas relacionadas:**

- Nutrição Clínica em Pediatria
- Ultrassonografia Clínica em Atenção Primária



Medicina

### Prosystem Nutrición

País	Cidade
Espanha	Madri

Endereço: C. Fresno, 23, 28522 Rivas-Vaciamadrid, Madrid

Clínica com foco em atividade física e planeamento nutricional

**Capacitações práticas relacionadas:**

- Nutrição Esportiva
- Nutrição Esportiva para Enfermagem



Medicina

### Hospital HM Regla

País	Cidade
Espanha	León

Endereço: Calle Cardenal Landázuri, 2, 24003, León

Rede de clínicas, hospitais e centros especializados privados distribuídos por toda a Espanha

**Capacitações práticas relacionadas:**

- Atualização sobre Tratamentos Psiquiátricos em Pacientes Menores



Medicina

### Hospital HM Nou Delfos

País	Cidade
Espanha	Barcelona

Endereço: Avinguda de Vallcarca, 151, 08023 Barcelona

Rede de clínicas, hospitais e centros especializados privados distribuídos por toda a Espanha

**Capacitações práticas relacionadas:**

- Medicina Estética
- Nutrição Clínica em Medicina



Medicina

### Hospital HM Nuevo Belén

País	Cidade
Espanha	Madri

Endereço: Calle José Silva, 7, 28043, Madrid

Rede de clínicas, hospitais e centros especializados privados distribuídos por toda a Espanha

**Capacitações práticas relacionadas:**

- Cirurgia Geral e do Aparelho Digestivo
- Nutrição Clínica em Medicina



Medicina

### Policlínico HM Distrito Telefónica

País	Cidade
Espanha	Madri

Endereço: Ronda de la Comunicación, 28050, Madrid

Rede de clínicas, hospitais e centros especializados privados distribuídos por toda a Espanha

**Capacitações práticas relacionadas:**

- Tecnologias Ópticas e Optometria Clínica
- Cirurgia Geral e do Aparelho Digestivo



Medicina

### Policlínico HM Gabinete Velázquez

País	Cidade
Espanha	Madri

Endereço: C. de Jorge Juan, 19, 1º 28001, 28001, Madrid

Rede de clínicas, hospitais e centros especializados privados distribuídos por toda a Espanha

**Capacitações práticas relacionadas:**

- Nutrição Clínica em Medicina
- Cirurgia Plástica Estética



Medicina

### Policlínico HM Las Tablas

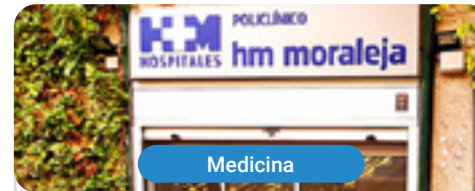
País	Cidade
Espanha	Madri

Endereço: C. de la Sierra de Atapuerca, 5, 28050, Madrid

Rede de clínicas, hospitais e centros especializados privados distribuídos por toda a Espanha

**Capacitações práticas relacionadas:**

- Enfermagem no Departamento de Traumatologia
- Diagnóstico em Fisioterapia



Medicina

### Policlínico HM Moraleja

País	Cidade
Espanha	Madri

Endereço: P.º de Alcobendas, 10, 28109, Alcobendas, Madrid

Rede de clínicas, hospitais e centros especializados privados distribuídos por toda a Espanha

#### Capacitações práticas relacionadas:

-Medicina de Reabilitação na Abordagem da Lesão Cerebral Adquirida



Medicina

### Hospital HM Sanchinarro

País	Cidade
Espanha	Madri

Endereço: Calle de Oña, 10, 28050, Madrid

Rede de clínicas, hospitais e centros especializados privados distribuídos por toda a Espanha

#### Capacitações práticas relacionadas:

-Anestesiologia e Ressuscitação  
-Cuidados Paliativos



Medicina

### Olympus Center

País	Cidade
Espanha	Madri

Endereço: Calle de Palos de la Frontera, 16, 28012 Madrid

O Olympus Center é especializado em atender aos objetivos do indivíduo, de acordo com sua condição física

#### Capacitações práticas relacionadas:

-Alto Desempenho Esportivo  
-Monitor de Academia



09

# 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:

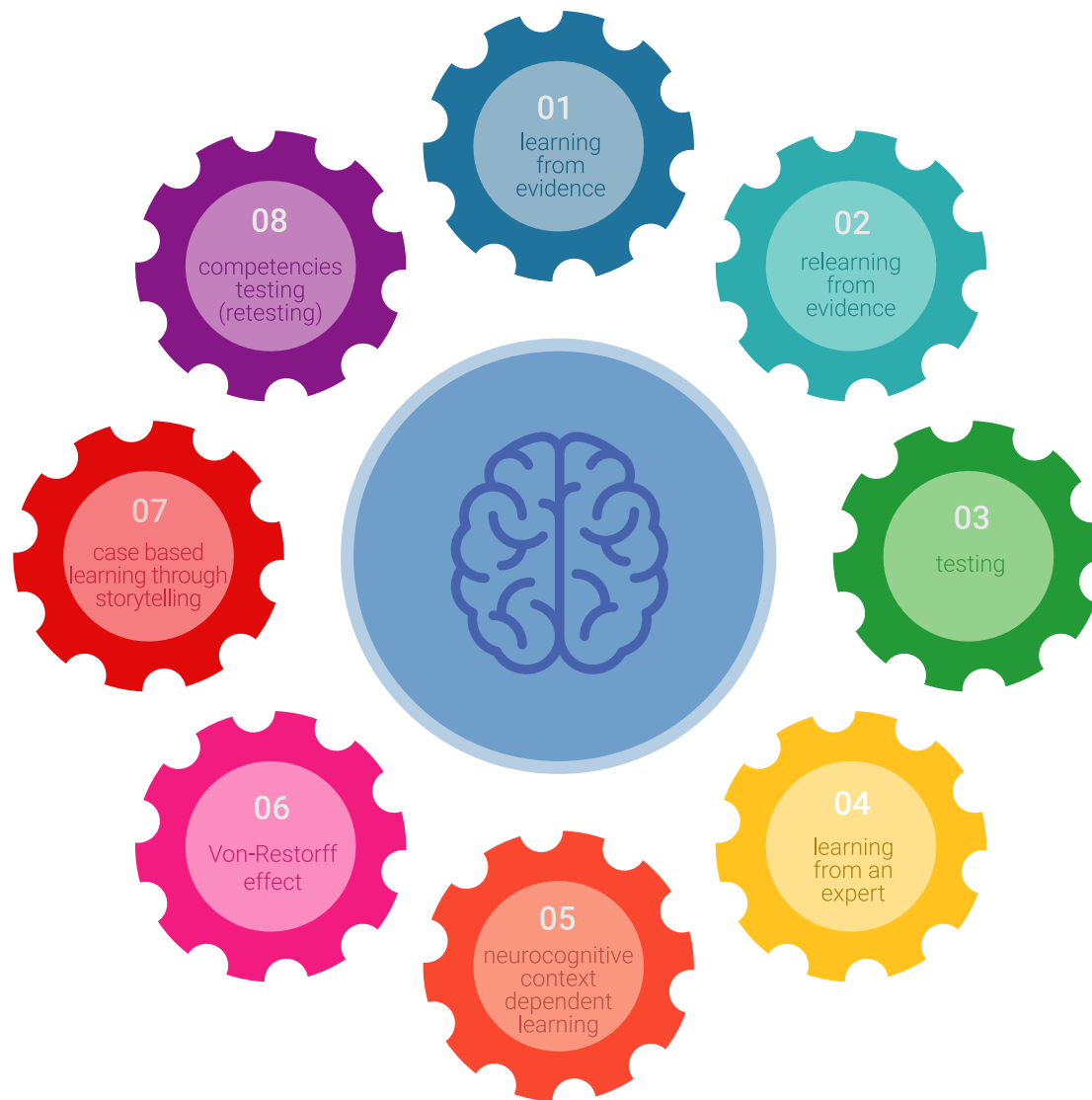
1. Os alunos que seguem este método não só assimilam os conceitos, mas também desenvolvem a capacidade mental através de exercícios de avaliação de situações reais e de aplicação de conhecimentos.
2. A aprendizagem se consolida nas habilidades práticas permitindo ao aluno integrar melhor o conhecimento 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 de estudos, oferecemos o melhor material educacional, preparado especialmente para você:



#### Material de estudo

Todo o conteúdo didático foi elaborado especificamente para o programa de estudos pelos especialistas que irão ministra-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 avançadas 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, 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

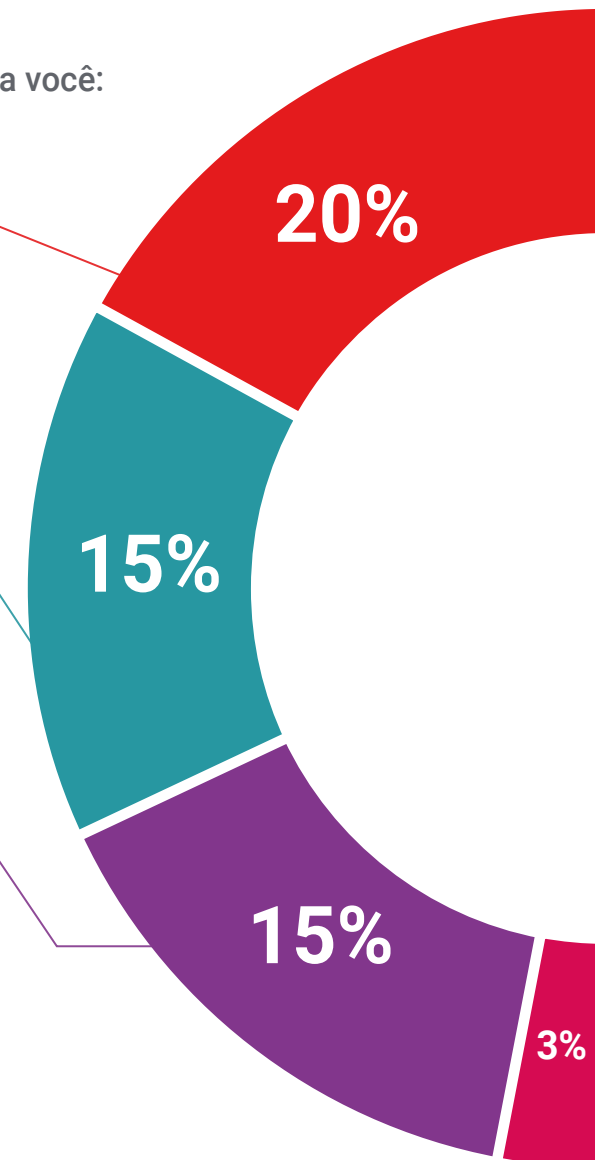
A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais, a fim de reforçar o conhecimento.

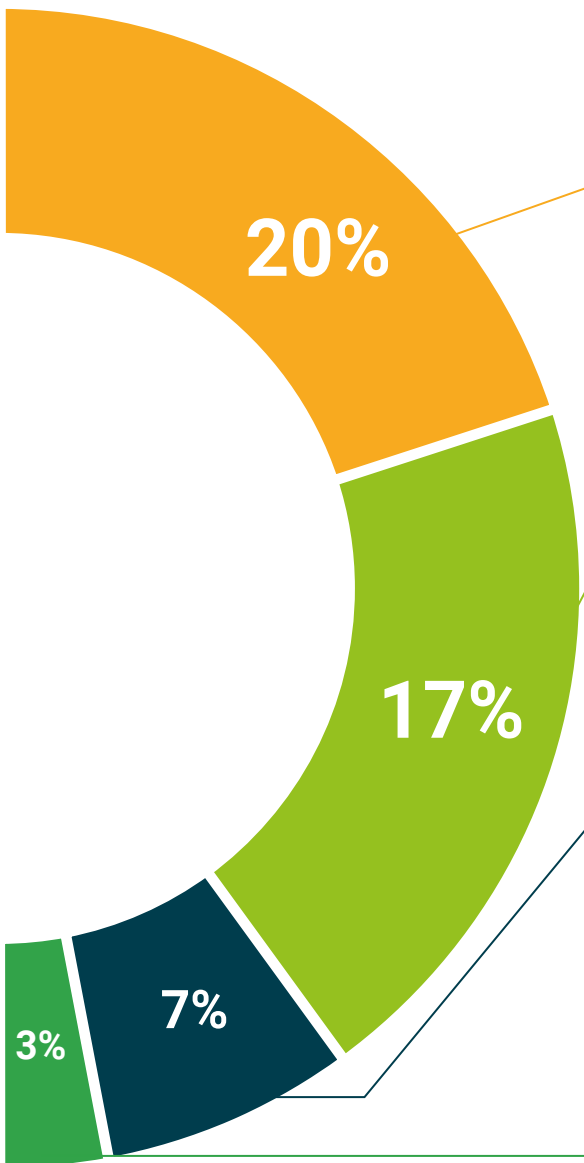
Este sistema educacional exclusivo de apresentação de conteúdo multimídia, foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



#### 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 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 seu conhecimento ao longo do programa de estudos através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que você 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.



# 10 Certificado

O Mestrado Próprio Semipresencial em Nutrição Esportiva garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso a um título de Mestrado Próprio Semipresencial emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

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



Este **Mestrado Próprio Semipresencial em Nutrição Esportiva** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

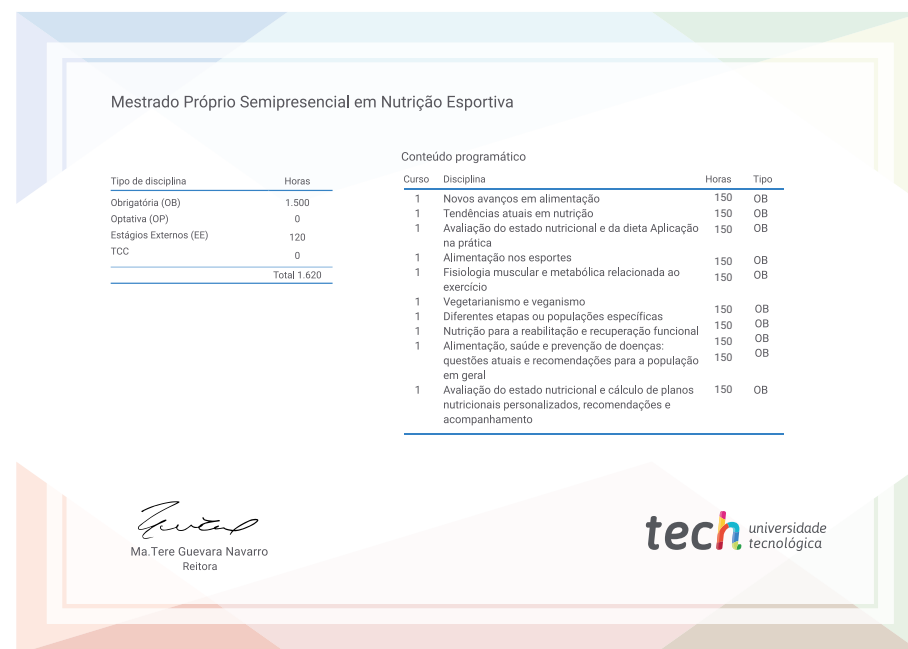
Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado\* correspondente ao título de Mestrado Próprio Semipresencial emitido pela TECH Universidade Tecnológica.

Além do certificado de conclusão, o aluno poderá solicitar uma declaração e o certificado do conteúdo do programa. Para isso, será necessário entrar em contato com o orientador acadêmico, que irá proporcionar todas as informações necessárias.

Título: **Mestrado Próprio Semipresencial em Nutrição Esportiva**

Modalidade: **Semipresencial (Online + Estágio Clínico)**

Duração: **12 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 compromisso  
atenção personalizada  
conhecimento  
presente  
desenvolvimento

**tech** universidade  
tecnológica

**Mestrado Próprio**  
**Semipresencial**

Nutrição Esportiva

Modalidade: Semipresencial (Online + Estágio Clínico)

Duração: 12 meses

Certificado: TECH Universidade Tecnológica

# Mestrado Próprio Semipresencial

## Nutrição Esportiva

