

# Curso

## Nutrição Desportiva

Reconhecido pela NBA





## Curso

### Nutrição Desportiva

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtitute.com/pt/nutricao/curso/curso-nutricao-desportiva](http://www.techtitute.com/pt/nutricao/curso/curso-nutricao-desportiva)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 18*

05

Metodologia

---

*pág. 22*

06

Certificação

---

*pág. 30*

01

# Apresentação

Este curso oferece a possibilidade de aprofundar e atualizar os seus conhecimentos nesta área, com a utilização da mais recente tecnologia educativa. Oferece uma visão global da nutrição clínica e desportiva, enquanto coloca se foca nos aspetos mais importantes e inovadores.





“

*Aprenda os últimos avanços da especialidade com este curso intensivo, para poder realizar uma prática nutricional de qualidade”*

Este ramo da nutrição centra-se nos profissionais que praticam desportos físicos intensos, dado que a realização de atividade física aumenta as necessidades energéticas e de alguns nutrientes, pelo que é importante consumir uma dieta equilibrada baseada numa grande variedade de alimentos, com os critérios de seleção corretos.

A preocupação com tudo o que se relaciona com a dietética e a nutrição humana é elevada e justifica-se por uma série de fatores, nomeadamente uma maior exigência de qualidade de vida na sociedade ocidental, a preocupação com os efeitos da alimentação na manutenção da saúde e na prevenção e tratamento de doenças, o que se traduz na procura de uma alimentação melhor, mais saudável e equilibrada.

Assim, esta certificação tornou-se o instrumento de atualização necessário para o profissional de nutrição. É um curso 100% online, repleto de recursos audiovisuais, leituras complementares e exercícios práticos concebidos com a metodologia Relearning, baseada na aprendizagem por repetição e experiência. Além disso, pode ser realizado a partir de qualquer dispositivo com ligação à Internet, sem necessidade de se deslocar a um centro presencial.

Este **Curso de Nutrição Desportiva** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As características que mais se destacam são:

- ♦ Desenvolvimento de casos clínicos apresentados por especialistas em Nutrição Desportiva. Os seus conteúdos gráficos, esquemáticos e eminentemente práticos com os quais são concebidos, fornecem informação científica e assistencial sobre as disciplinas nutricionais indispensáveis para a prática profissional
- ♦ Novos desenvolvimentos diagnósticos e terapêuticos no desempenho da nutrição desportiva
- ♦ Sistema de aprendizagem interativo baseado em algoritmos para a tomada de decisões sobre as situações clínicas propostas
- ♦ Com especial ênfase na nutrição baseada em provas e metodologias de investigação em nutrição desportiva
- ♦ Tal será complementado por aulas teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e trabalho de reflexão individual
- ♦ Disponibilidade de acesso aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



*Aproveite a oportunidade para ficar a par dos últimos avanços nesta matéria e aplicá-los na sua atividade profissional diária”*

“

*Este Curso é o melhor investimento que pode fazer na seleção de um curso de reciclagem por duas razões: atualizará os seus conhecimentos em Nutrição Desportiva e obterá um certificado da TECH Universidade Tecnológica"*

O corpo docente inclui profissionais de saúde da área da nutrição desportiva que trazem a experiência do seu trabalho para esta capacitação, bem como especialistas reconhecidos pertencentes às principais sociedades científicas.

Graças ao seu conteúdo multimédia desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente de simulação que proporcionará uma aprendizagem imersiva programada para se capacitar em situações reais.

A sua conceção baseia-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o nutricionista deve tentar resolver as diferentes situações de prática profissional que surgem ao longo do Curso. Isto será feito com a ajuda de um sistema inovador de vídeos interativos feitos por especialistas de renome no domínio da Nutrição Desportiva com uma vasta experiência de ensino.

*Capacite-se através do Curso de Nutrição Desportiva e alcance o sucesso profissional.*

*Inclui casos clínicos para aproximar o desenvolvimento do curso o mais possível da realidade dos cuidados nutricionais.*



# 02 Objetivos

O principal objetivo do curso é o desenvolvimento de uma aprendizagem teórica e efetiva, para que o nutricionista seja capaz de dominar a Nutrição Desportiva de forma eficaz e rigorosa.



“

*Este curso permitir-lhe-á adquirir as competências necessárias para ser mais eficaz na sua prática diária”*



## Objetivos gerais

---

- Atualizar os conhecimentos do nutricionista sobre as novas tendências na nutrição humana, tanto em de saúde como em situações patológicas baseada em evidências
- Promover estratégias de trabalho baseadas no conhecimento prático das novas tendências da nutrição e da sua aplicação às patologias do adulto, onde a nutrição desempenha um papel fundamental na sua terapia.
- Favorecer a aquisição de competências e habilidades técnicas, através de um poderoso sistema audiovisual, e a possibilidade de desenvolvimento através de oficinas de simulação online e/ou capacitação específica
- Incentivar a estimulação profissional através da formação contínua e a investigação
- Treinar para a investigação em doentes com problemas nutricionais





## Objetivos específicos

---

- Avaliar e prescrever a atividade física como um fator envolvente no estado nutricional
- Estudar os últimos desenvolvimentos em fisiologia do exercício
- Destacar a importância de uma boa hidratação em todas as modalidades desportivas
- Conhecer as recomendações mais recentes da AMA e da AEPSAD
- Abordar os distúrbios alimentares comuns no desporto, como a vigorexia, a ortorexia ou a anorexia



*Aproveite a oportunidade e avance para conhecer as últimas novidades em Nutrição Desportiva"*

# 03

## Direção do curso

O corpo docente do Curso de Nutrição Desportiva tem um grande prestígio na profissão e são profissionais com anos de experiência de ensino que se juntaram para o ajudar a dar um impulso à sua profissão. Para isso, desenvolveram este mestrado com os últimos avanços na área, possibilitando que você se forme e aumente suas habilidades neste setor.





“

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

## Diretor Convidado Internacional

O Dr. Sumantra Ray é um especialista em **Nutrição** reconhecido internacionalmente e as suas principais áreas de interesse são a **Educação Nutricional nos Sistemas de Saúde** e a **Prevenção de Doenças Cardiovasculares**. Com a sua experiência notável neste domínio da saúde, foi consultor em missão especial para a **Direção de Nutrição** na sede da **Organização Mundial de Saúde** em Genebra. Trabalhou também como **Diretor de Investigação** em Segurança Alimentar, Saúde e Sociedade na Faculdade de Humanidades e Ciências Sociais da Universidade de Cambridge.

Pelo seu empenho contínuo na divulgação de hábitos **Alimentares** saudáveis, recebeu o **Prémio Josephine Lansdell** da Associação Médica Britânica. Especificamente, este reconhecimento destacou as suas contribuições relacionadas com a nutrição e a **Prevenção Cardiovascular**. Além disso, como especialista internacional, participou num programa de trabalho sobre **Alimentação, Nutrição e Educação** na Índia, dirigido pela Universidade de Cambridge e financiado pelo Fundo de Investigação dos Desafios Globais do Reino Unido.

Os estudos do Dr. Sumantra Ray são de vanguarda a nível mundial, centrando-se na **segurança alimentar global** como um aspeto fundamental para o desenvolvimento das sociedades. Além disso, demonstrou as suas capacidades de liderança como **Cientista Clínico Sénior** no **Conselho de Investigação Médica**, centrando-se em estudos sobre **Nutrição e Saúde Vascular**. Nesta qualidade, dirigiu uma instalação de medicina experimental dedicada a estudos de **Nutrição Humana**.

Durante a sua carreira, foi autor de mais de **200 publicações científicas** e escreveu o *Manual Oxford de Investigação clínica e de saúde*, concebido para reforçar as competências de investigação básica dos profissionais de saúde em todo o mundo. Neste sentido, partilhou as suas descobertas científicas em numerosas palestras e conferências, nas quais participou em diferentes países.



## Dr. Ray, Sumantra

---

- ♦ Diretor Executivo e Fundador do Centro Global de Nutrição e Saúde NNEdPro, Cambridge, Reino Unido
- ♦ Diretor de Investigação em Segurança Alimentar, Saúde e Sociedade na Faculdade de Humanidades e Ciências Sociais da Universidade de Cambridge
- ♦ Cofundador e Presidente do Jornal Científico BMJ Nutrição, Prevenção e Saúde
- ♦ Conselheiro Presidencial da Escola de Estudos Avançados em Alimentação e Nutrição, Universidade de Parma
- ♦ Vice-Presidente da Conferência de Representantes Académicos Médicos da BMA
- ♦ Consultor em missão especial para a Direção de Nutrição da Sede da Organização Mundial da Saúde em Genebra
- ♦ Reitor Internacional Honorário dos Colégios Cordia na Índia
- ♦ Cientista Clínico Sénior do Conselho de Investigação Médica
- ♦ Licenciatura em Medicina

“

*Graças à TECH, poderá aprender com os melhores profissionais do mundo”*

## Direção



### Dra. María Eugeina Aunió Lavarías

- ♦ Farmacêutica e especialista em Nutrição Clínica
- ♦ Autora do livro de referência no domínio da Nutrição Clínica "*Gestión Dietética del Sobrepeso en la Oficina de Farmacia*" (Editora Médica Panamericana)
- ♦ Farmacêutica com ampla experiência no setor público e privado
- ♦ Farmacêutica titular Farmácia Valência
- ♦ Assistente de farmácia na cadeia britânica de farmácias e retalho de saúde e beleza Boots, Reino Unido
- ♦ Licenciatura em Farmácia e Ciência e Tecnologia Alimentar Universidade de Valência
- ♦ Direção do Curso Universitário "Dermocosmética no Serviço de Farmácia"



04

# Estrutura e conteúdo

A estrutura dos conteúdos foi concebida por uma equipa de profissionais que conhecem as implicações da capacitação na prática nutricional quotidiana e estão conscientes da relevância da capacitação para poder agir em prol do desportista, com um ensino de qualidade utilizando as novas tecnologias educativas.



“

*Este Curso de Nutrição Desportiva, conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.*

## Módulo 1. Alimentação na prática de exercício físico

- 1.1. Fisiologia do exercício
- 1.2. Adaptação fisiológica a diferentes tipos de exercício
- 1.3. Adaptação metabólica ao exercício Regulação e controlo
- 1.4. Avaliação das necessidades energéticas e do estado nutricional do atleta
- 1.5. Avaliação da capacidade física do atleta
- 1.6. Nutrição nas diferentes fases da prática desportiva
  - 1.6.1. Pré-competitivos
  - 1.6.2. Durante
  - 1.6.3. Pós-competição
- 1.7. Hidratação
  - 1.7.1. Regulamento e necessidades
  - 1.7.2. Tipos de bebidas
- 1.8. Planeamento dietético adaptado às atividades desportivas
- 1.9. Ajudas ergonómicas e regulamentos antidoping actuais
  - 1.9.1. Recomendações da WADA e da AEPSAD
- 1.10. Nutrição na recuperação de lesões desportivas
- 1.11. Distúrbios psicológicos relacionados com a prática do desporto
  - 1.11.1. Distúrbios alimentares: vigorexia, ortoexia, anorexia
  - 1.11.2. Cansaço por treino excessivo
  - 1.11.3. A tríade da atleta feminina
- 1.12. O papel do treinador no desempenho desportivo





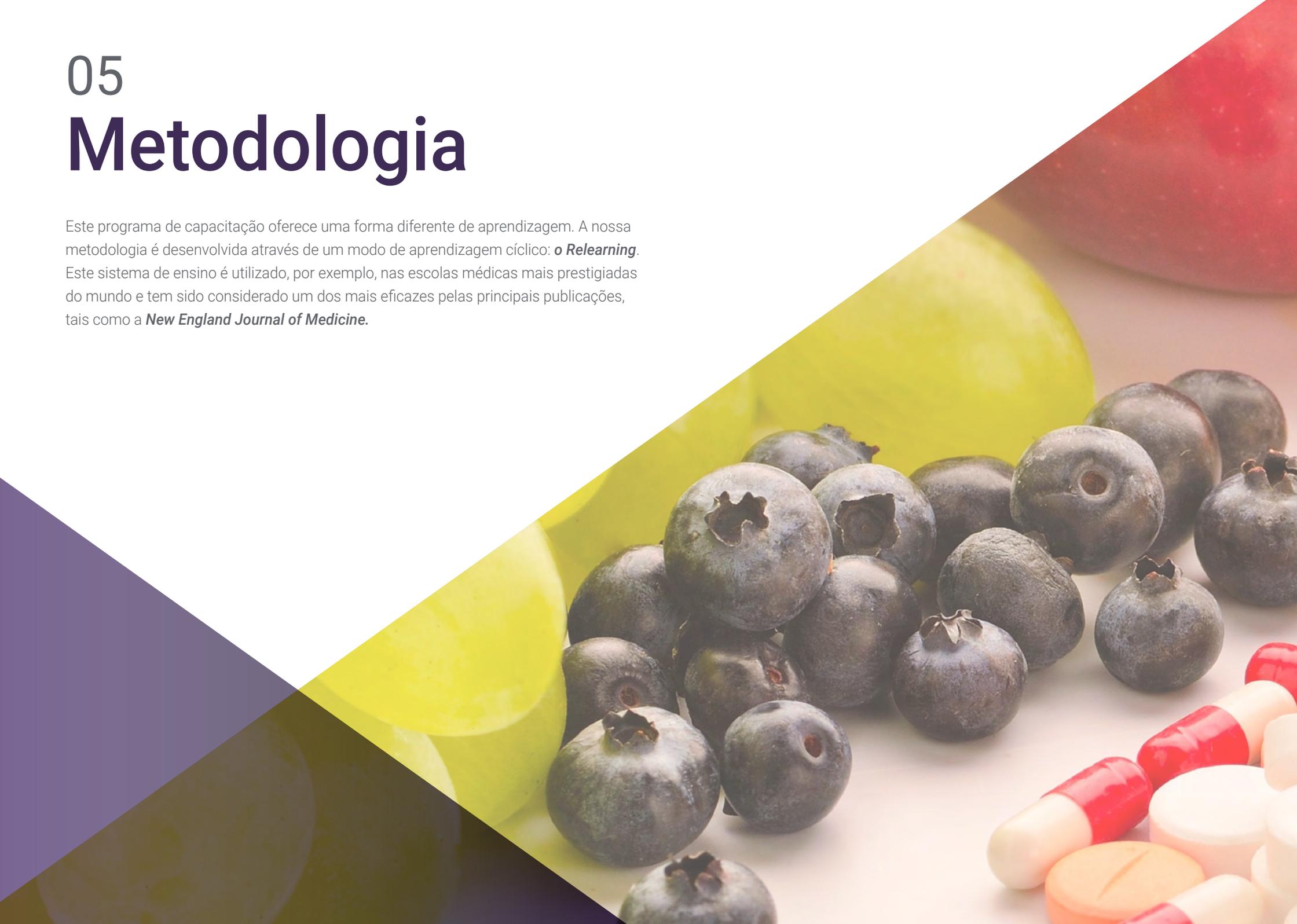
“

*Uma experiência de aprendizagem  
única, fundamental e decisiva para  
impulsionar o seu desenvolvimento  
profissional”*

05

# Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.





“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”*

## Na TECH utilizamos o Método de Caso

Numa dada situação clínica, o que deve fazer um profissional? Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos clínicos simulados com base em pacientes reais nos quais terão de investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver a situação. Há abundantes provas científicas sobre a eficácia do método. Os especialistas aprendem melhor, mais depressa e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

*Com a TECH o nutricionista experimenta uma forma de aprendizagem que abala as bases das universidades tradicionais em todo o mundo.*



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação anotada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso seja fundamentado na vida profissional actual, tentando recriar os constrangimentos reais na prática profissional da nutrição.

“

*Sabia que este método foi desenvolvido em 1912 em Harvard para estudantes de direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais complexas para que tomassem decisões e justificassem a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard”*

A eficácia do método é justificada por quatro realizações fundamentais:

- 1 Nutricionistas que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, mas também desenvolvem a sua capacidade mental através de exercícios para avaliar situações reais e aplicar os seus conhecimentos.
- 2 A aprendizagem é solidamente traduzida em competências práticas que permitem ao educador integrar melhor o conhecimento na prática diária.
- 3 A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir de um ensino real.
- 4 O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os estudantes, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento do tempo passado a trabalhar no curso.



## Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.



*O nutricionista aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes de aprendizagem simulados. Estas simulações são desenvolvidas utilizando software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.*

Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis globais de satisfação dos profissionais que concluem os seus estudos, no que diz respeito aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Utilizando esta metodologia, mais de 45.000 nutricionistas foram formados com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga cirúrgica. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

*O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.*

No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica.

A pontuação global do nosso sistema de aprendizagem é de 8,01, de acordo com os mais elevados padrões internacionais.



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



#### Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



#### Técnicas e procedimentos nutricionais em vídeo

A TECH aproxima os estudantes das mais recentes técnicas, dos mais recentes avanços educacionais e da vanguarda das técnicas e procedimentos actuais de aconselhamento nutricional. Tudo isto, na primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do estudante. E o melhor de tudo, pode observá-los quantas vezes quiser.



#### Resumos interativos

A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

Este sistema para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



#### 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 necessita para completar a sua capacitação.





#### **Análises de casos desenvolvidas e conduzidas por especialistas**

A aprendizagem eficaz deve necessariamente ser contextual. Por esta razão, a TECH apresenta o desenvolvimento de casos reais nos quais o perito guiará o estudante 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**

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



#### **Masterclasses**

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializados. O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



#### **Guias rápidos de atuação**

A TECH oferece os conteúdos mais relevantes do curso sob a forma de folhas de trabalho ou guias de ação rápida. Uma forma sintética, prática e eficaz de ajudar os estudantes a progredir na sua aprendizagem.



06

# Certificação

O Curso de Nutrição Desportiva garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

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

Este **Curso de Nutrição Desportiva** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

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

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Nutrição Desportiva**

ECTS: **6**

Carga horária: **150 horas**

**Reconhecido pela NBA**



\*Apostila de Haia Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo com um custo adicional.

futuro  
saúde confiança pessoas  
informação orientadores  
educação certificação ensino  
garantia aprendizagem  
instituições tecnologia  
comunidade compreensão  
atenção personalizada  
conhecimento inovação  
presente qualidade  
desenvolvimento simulação

**tech** universidade  
tecnológica

### Curso

Nutrição Desportiva

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

# Curso

## Nutrição Desportiva

Reconhecido pela NBA



**tech** universidade  
tecnológica