

# Curso

## Vegetarianismo e Veganismo em Esportistas para Nutricionistas

Reconhecido pela NBA





## Curso

# Vegetarianismo e Veganismo em Esportistas para Nutricionistas

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

Acesso ao site: [www.techtute.com/br/nutricao/curso/vegetarianismo-veganismo-esportistas-nutricionistas](http://www.techtute.com/br/nutricao/curso/vegetarianismo-veganismo-esportistas-nutricionistas)

# 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 alimentação que exclui alimentos de origem animal, seja por motivos religiosos, éticos, ambientais etc. Foi demonstrado que nenhum alimento é essencial na dieta, pois diferentes nutrientes podem ser obtidos de distintas fontes alimentares. Entretanto, devido ao aumento das exigências da população esportiva e ao risco envolvido na exclusão de qualquer grupo alimentar na obtenção de nutrientes, o suporte nutricional é necessário neste tipo de população por um nutricionista que é capaz de oferecer ao esportista as melhores opções e combinações de alimentos.





“

*A alimentação e o esporte devem andar de mãos dadas, pois é essencial que o esportista se alimente adequadamente para ajudá-lo a melhorar seu desempenho"*

Durante a prática esportiva, surgem diferentes problemas que têm sua origem ou solução na alimentação e/ou suplementação esportiva. Os esportistas com situações especiais muitas vezes podem ser negligenciados devido à falta de conhecimento do profissional que os atende, por isso este curso qualifica os alunos para que possam trabalhar como profissionais de referência em nutrição esportiva com foco em vegetarianos e veganos.

Este Curso se concentra nos aspectos menos estudados durante o período universitário, permitindo ampliar os conhecimentos necessários para abordar um amplo espectro de potenciais atletas, assim como para satisfazer suas necessidades nutricionais.

Neste programa, podemos encontrar um corpo docente do mais alto nível, composto por profissionais intimamente relacionados à nutrição esportiva que se destacam em seu campo e que lideram linhas de pesquisa e trabalho de campo, bem como especialistas reconhecidos das principais sociedades e universidades de prestígio. Os professores deste curso são profissionais que buscam a excelência em seu ensino e trabalho, lecionando em centros universitários e atuando com os esportistas para maximizar seu desempenho.

O curso apresenta conteúdo multimídia que ajuda a adquirir o conhecimento ensinado, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional. Por sua vez, permitirá ao aluno uma aprendizagem situada e contextualizada, dentro de um ambiente simulado que proporciona uma capacitação focada na solução de problemas reais.

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

Este **Curso de Vegetarianismo e Veganismo em Esportistas para Nutricionistas** 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 em que 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 aos especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos individuais de reflexão
- ♦ Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo desde qualquer dispositivo fixo ou portátil com conexão à Internet



*Conheça as dietas mais adequadas para cada tipo de atleta e você será capaz de dar conselhos mais personalizados"*

“

*Este curso é o melhor investimento na escolha de um programa de aperfeiçoamento por dois motivos: além de atualizar seus conhecimentos em Vegetarianismo e Veganismo em Esportistas para Nutricionistas, você 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 esta capacitação, 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, 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 o aluno se capacite em ambientes simulados, proporcionando uma aprendizagem imersiva programada para praticar em situações reais.*

*Este programa de capacitação 100% online lhe permitirá conciliar seus estudos com seu trabalho enquanto amplia conhecimentos nesta área.*



# 02 Objetivos

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







“

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



## Objetivos gerais

---

- Dominar conhecimentos avançados sobre planejamento nutricional em atletas profissionais e não profissionais para o desempenho saudável do exercício físico
- Gerenciar conhecimentos avançados de planejamento nutricional para atletas profissionais de diferentes modalidades a fim de atingir o máximo desempenho esportivo
- Gerenciar conhecimentos avançados de planejamento nutricional para atletas profissionais em modalidades de equipes, a fim de atingir o máximo desempenho esportivo
- Gerenciar e consolidar a iniciativa e o espírito empreendedor para estabelecer projetos relacionados à nutrição na atividade física e no esporte
- Saber incorporar os diferentes avanços científicos em seu próprio campo profissional
- Trabalhar em um ambiente multidisciplinar
- Obter uma compreensão avançada do contexto no qual a área de sua especialidade se encontra
- Gerenciar habilidades avançadas para detectar os possíveis sinais de alteração nutricional associados à prática esportiva
- Gerenciar as habilidades necessárias através do processo de ensino e aprendizagem que lhes permitirá continuar se capacitando e aprendendo no campo da nutrição esportiva, tanto através dos contatos estabelecidos com professores e profissionais deste curso, como também de capacitação autônoma
- Especializar-se na estrutura do tecido muscular e suas implicações no esporte
- Compreender as necessidades energéticas e nutricionais dos atletas em diferentes situações fisiopatológicas
- Capacitar-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 para preparar o atleta com as melhores ferramentas para combinar alimentos

# 03

## Direção do curso

Nosso corpo docente, especialista em Nutrição Esportiva, tem um amplo prestígio na profissão e são profissionais com anos de experiência de ensino que se uniram para ajudá-lo a dar um impulso à sua profissão. Para isso, desenvolveram este curso com os últimos avanços na área, possibilitando que o aluno se capacite e amplie suas habilidades neste setor.



11  
kg



“

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

## Direção



### Dr. Javier Marhuenda Hernández

- ♦ Membro da Academia Espanhola de Nutrição Humana e Dietética Professor e pesquisador na UCAM
- ♦ Doutor em Nutrição
- ♦ Mestrado em Nutrição Clínica
- ♦ Graduado em Nutrição

## Professores

### Dr. Raúl Arcusa

- ♦ Graduado em Nutrição Humana e Dietética
- ♦ Mestre Oficial em Nutrição na Atividade Física e 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 concilia 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



# 04

## Estrutura e conteúdo

A estrutura do conteúdo foi desenvolvida por uma equipe de profissionais conhecedores das implicações da capacitação na prática diária, conscientes da relevância das questões atuais na educação nutricional esportiva e comprometidos com a qualidade do ensino através de novas tecnologias educacionais.



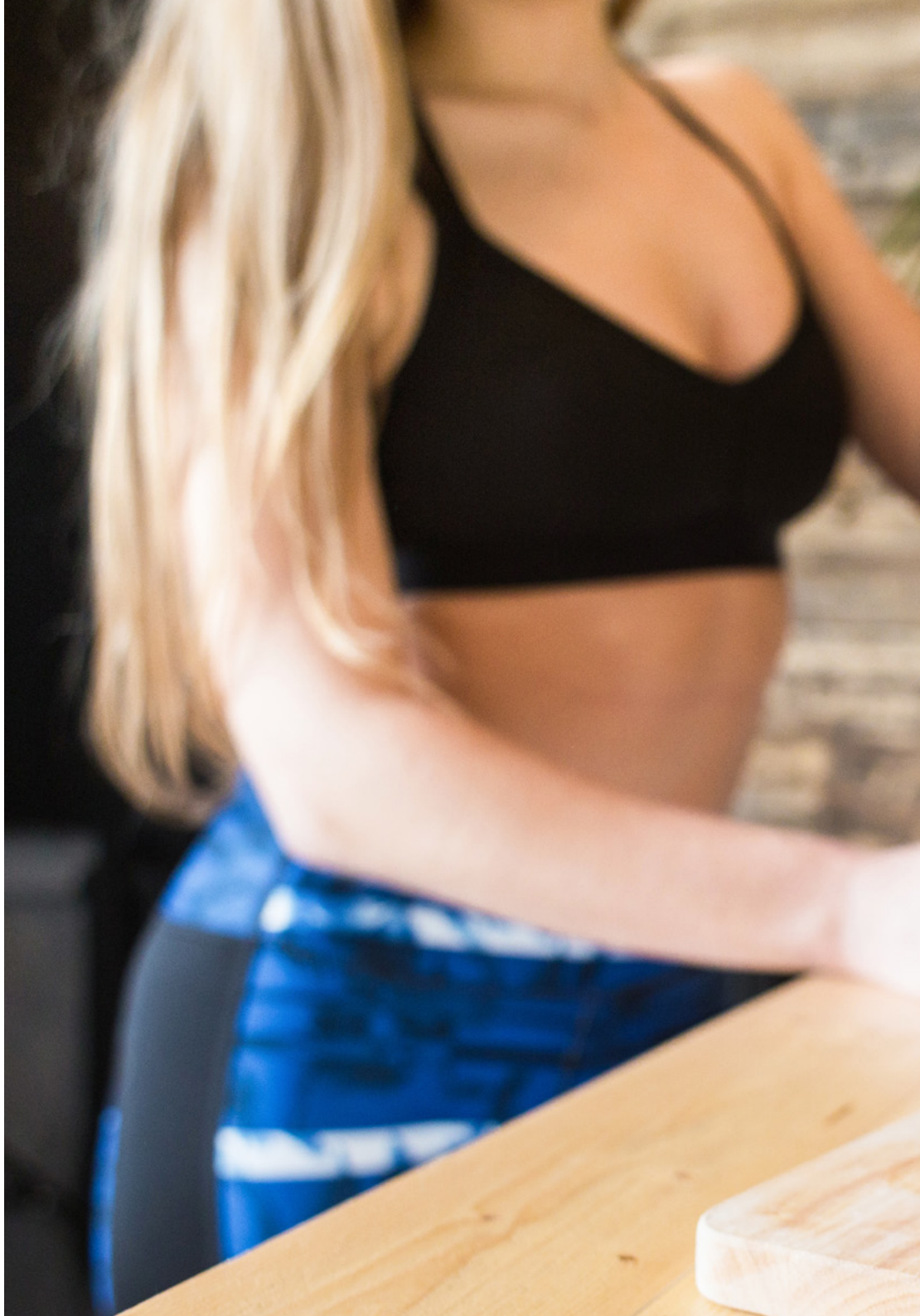


“

*Este Curso de Vegetarianismo e Veganismo em Esportistas para Nutricionistas conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado”*

## Módulo 1. Vegetarianismo e Veganismo em Esportistas para Nutricionistas

- 1.1. Vegetarianismo e veganismo no esportista para nutricionistas na história do esporte
  - 1.1.1. Início do veganismo no esporte
  - 1.1.2. Atletas vegetarianos na atualidade
- 1.2. Diferentes tipos de dietas vegetarianas (mudar a palavra vegetariana)
  - 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 espirulina
- 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. Sarcopenia
- 1.8. Dieta vegana x dieta onívora
  - 1.8.1. Alimentação evolutiva
  - 1.8.2. Alimentação atual
- 1.9. Recursos ergogênicos
  - 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





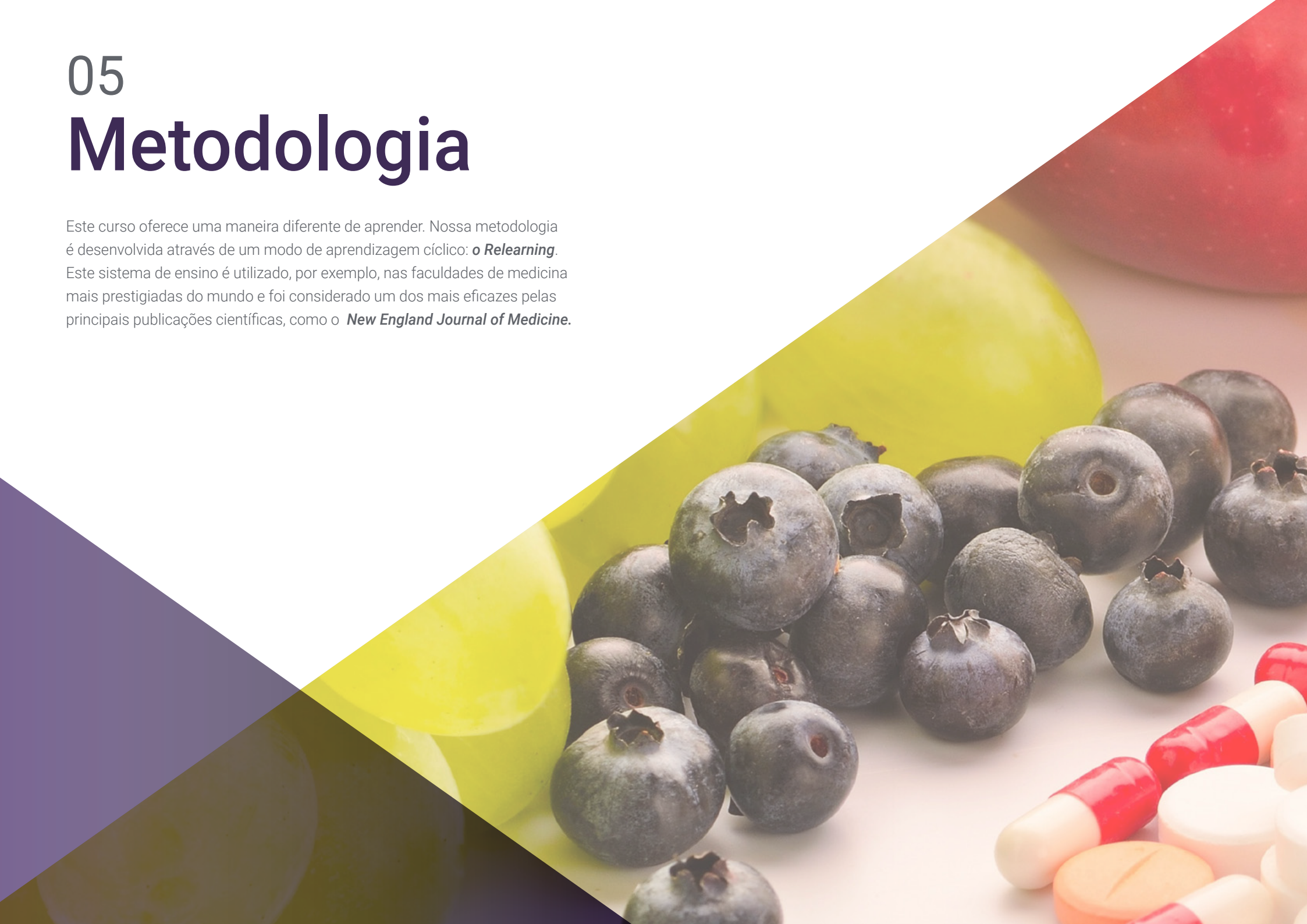
“

*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 clínica, o que um profissional deveria fazer? Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com inúmeros casos clínicos simulados, baseados em pacientes reais, onde deverão investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver as situações. Há inúmeras evidências científicas sobre a eficácia deste método. Os especialistas aprendem melhor, mais rápido e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

*Com a TECH o nutricionista experimenta uma maneira 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 da nutrição profissional.

“

*Você sabia que este método foi desenvolvido em 1912, em Harvard, para os alunos de Direito? O método do caso consistia em apresentar situações complexas reais para que estes tomassem decisões e justificassem como resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard”*

A eficácia do método é justificada por quatro conquistas fundamentais:

1. Os nutricionistas que seguem este método não só assimilam os conceitos, mas também desenvolvem a capacidade mental, através de exercícios que avaliam situações reais e a aplicação do conhecimento.
2. A aprendizagem se consolida nas habilidades práticas permitindo ao nutricionista 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 nutricionista aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes simulados de aprendizagem. Estas simulações são realizadas utilizando 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).

Através desta metodologia, mais de 45 mil nutricionistas se capacitaram, com um sucesso sem precedentes, em todas as especialidades clínicas independente 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 e procedimentos de nutrição em vídeo

A TECH aproxima o aluno dos últimos avanços educacionais e da vanguarda das técnicas e procedimentos de aconselhamento nutricional atuais. Tudo isso, explicado detalhadamente para sua total assimilação e compreensão. E o melhor de tudo, você poderá assistir quantas vezes quiser.



#### Resumos interativos

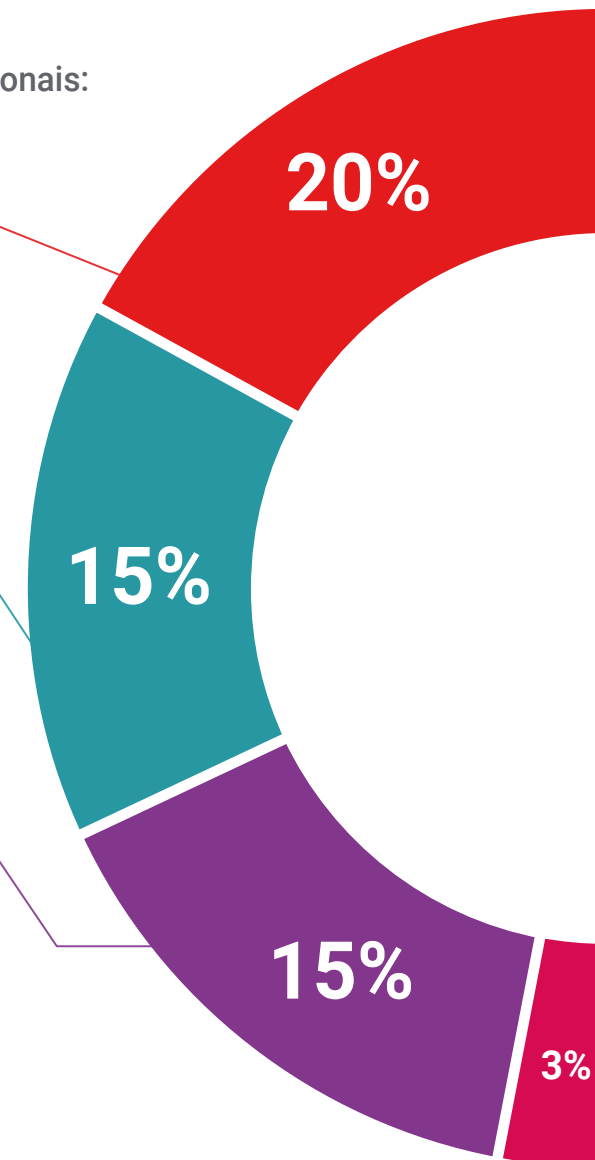
A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

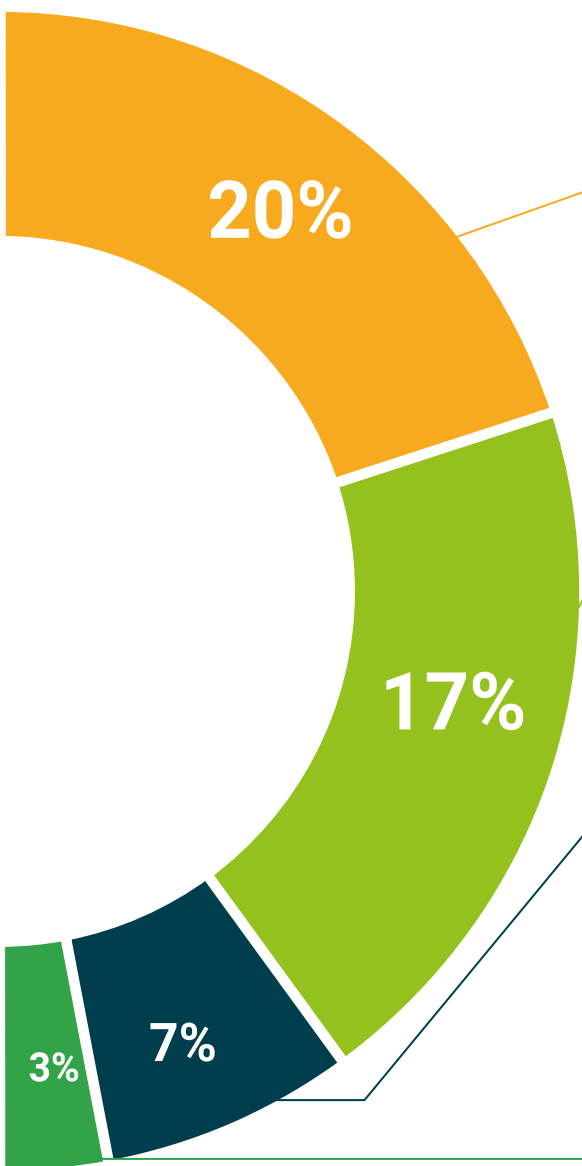
Este sistema único de capacitação através da apresentação de conteúdo multimídia, foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



#### 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, além de gerar segurança para a tomada de 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 em Esportistas para Nutricionista garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

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

Este **Curso de Vegetarianismo e Veganismo em Esportistas para Nutricionista** 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 em Esportistas para Nutricionistas**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

Reconhecido pela NBA



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



## Curso

Vegetarianismo e Veganismo  
em Esportistas para  
Nutricionistas

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

# Curso

## Vegetarianismo e Veganismo em Esportistas para Nutricionistas

Reconhecido pela NBA

