

Mestrado Próprio

Nutrição Esportiva em Populações Especiais para Nutricionistas

Reconhecido pela NBA





Mestrado Próprio Nutrição Esportiva em Populações Especiais para Nutricionistas

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: www.techtute.com/br/nutricao/mestrado-proprio/mestrado-proprio-nutricao-esportiva-populacoes-especiais-nutricionistas

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Competências

pág. 12

04

Direção do curso

pág. 16

05

Estrutura e conteúdo

pág. 20

06

Metodologia

pág. 28

07

Certificado

pág. 36

01

Apresentação

O esporte de elite e o esporte amador podem ocorrer em situações muito diferentes, limitando tanto as condições fisiológicas quanto o objetivo nutricional durante o esporte. Esta formação foi criada com o objetivo de capacitar profissionais do mais alto nível como especialistas dentro de um grupo multidisciplinar para maximizar o desempenho esportivo e a recuperação correta.

O principal objetivo deste programa é o desenvolvimento do aprendizado teórico-prático, de modo que o nutricionista esportivo seja capaz de aprender e dominar de forma prática e rigorosa as diferentes situações especiais que podem surgir na prática esportiva.





“

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

Durante a prática esportiva, surgem diferentes problemas que têm sua origem ou solução na alimentação e/ou suplementação esportiva. Essa especialização ensinará as diferentes estratégias para resolver e antecipar problemas que possam surgir durante um teste ou sessão de capacitação. Além disso, o aluno aprenderá como esclarecer quaisquer dúvidas que possam surgir ao lidar com um atleta, bem como para ensiná-los da melhor maneira possível os aspectos básicos da nutrição esportiva.

Da mesma forma, atletas com situações especiais muitas vezes podem ser negligenciados devido à falta de conhecimento do profissional que os atende, razão pela qual este programa capacita os alunos para que possam atuar como profissionais de referência dentro da Nutrição Esportiva com foco em atletas em situações especiais.

Esta capacitação 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.

Dentro deste programa encontramos uma equipe de professores de alto nível, formas por profissionais estreitamente relacionados com a nutrição esportiva que se destacam na área e que lideram linhas de pesquisa e trabalho de campo, assim como especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio. Os professores deste programa são profissionais que buscam a excelência em seu ensino e trabalho, lecionando em centros universitários e trabalhando com os atletas para maximizar seu desempenho.

O Mestrado Próprio tem conteúdo multimídia que ajuda a adquirir o conhecimento que é ensinado, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional. Ao mesmo tempo, permitirá ao aluno aprender de forma contextual e situada, dentro de um ambiente simulado que oferece uma capacitação focada na solução de problemas reais.

Por ser um programa 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 **Mestrado Próprio em Nutrição Esportiva em Populações Especiais** 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 onde é possível realizar o processo de autoavaliação para melhorar a aprendizagem
- Sistema de aprendizagem interativo baseado em algoritmos para a tomada de decisões em relação a pacientes com problemas de alimentação
- Lições teóricas, perguntas a especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos de reflexão individual
- Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo a partir de qualquer dispositivo, fixo ou portátil, com conexão à Internet



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

“

Este Mestrado Próprio é o melhor investimento que você pode fazer na escolha de um programa de atualização por dois motivos: além de atualizar seus conhecimentos em Nutrição Esportiva em Populações Especiais 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 este mestrado, além de especialistas reconhecidos de sociedades científicas de referência e universidades de prestígio.

O conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, permitirá ao profissional uma aprendizagem contextualizada, ou seja, realizada através de um ambiente simulado, proporcionando uma capacitação imersiva e programada para praticar diante de situações reais.

A estrutura deste programa se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, onde o profissional deverá tentar resolver as diferentes situações de prática profissional que surgirem ao longo do curso acadêmico. Para isso, o profissional contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas com ampla experiência em Nutrição Esportiva.

Esta capacitação permite o aprendizado em ambientes simulados, que proporcionam um ensino imersivo programado para situações reais.

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



02

Objetivos

O principal objetivo do programa de estudos é o desenvolvimento do aprendizado teórico e prático, para que o profissional em ciências do esporte possa dominar de forma prática e rigorosa o estudo da Nutrição Esportiva em Populações Especiais para Nutricionistas.





“

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



Objetivos gerais

- ♦ Dominar conhecimentos avançados sobre planejamento nutricional em atletas profissionais e não-profissionais para o desempenho saudável do exercício físico
- ♦ Gerenciar conhecimentos avançados de planejamento nutricional para atletas profissionais de diferentes modalidades a fim de atingir o máximo desempenho esportivo
- ♦ Gerenciar conhecimentos avançados de planejamento nutricional para atletas profissionais em modalidades de equipes, a fim de atingir o máximo desempenho esportivo
- ♦ 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
- ♦ Capacidade de trabalhar em um ambiente multidisciplinar
- ♦ 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
- ♦ Manejar as habilidades necessárias por meio do processo de ensino-aprendizagem que lhes permitirá continuar aprendendo e se capacitando no campo da nutrição no esporte, tanto por meio dos contatos estabelecidos com professores e profissionais do Programa próprio quanto de forma independente
- ♦ Especializar-se na estrutura do tecido muscular e suas implicações no esporte
- ♦ Compreender as necessidades energéticas e nutricionais dos atletas em diferentes situações fisiopatológicas
- ♦ Especializar-se nas necessidades energéticas e nutricionais dos atletas em diferentes situações específicas de idade e sexo
- ♦ Especializar-se em estratégias dietéticas para a prevenção e tratamento do atleta lesionado
- ♦ Especializar-se nas necessidades energéticas e nutricionais das crianças atletas
- ♦ Especializar-se nas necessidades energéticas e nutricionais dos atletas paraolímpicos



Objetivos específicos

- ♦ 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 a integração dos diferentes sistemas energéticos que compõem o metabolismo da energia muscular
- ♦ Interpretar a bioquímica para detectar déficits nutricionais ou estados de excesso de treinamento
- ♦ Interpretar os diferentes métodos de composição corporal para otimizar o peso
- ♦ e a porcentagem de gordura adequada ao esporte que pratica
- ♦ Monitorar o atleta ao longo da temporada
- ♦ Planejar os períodos sazonais de acordo com suas necessidades
- ♦ Aprofundar as características mais importantes dos principais esportes aquáticos
- ♦ Compreender as demandas e exigências envolvidas na atividade esportiva no meio aquático
- ♦ Diferenciar as necessidades nutricionais de diferentes esportes aquáticos
- ♦ Diferenciar as principais restrições de desempenho causadas pelo clima
- ♦ Desenvolver um plano de aclimação de acordo com a situação em questão

- ♦ Aprofundar as adaptações fisiológicas devido à altitude
 - ♦ Estabelecer diretrizes de hidratação individual corretas de acordo com o clima
 - ♦ Diferenciar os diferentes tipos de atletas vegetarianos
 - ♦ Compreender detalhadamente os principais erros cometidos
 - ♦ Abordar as deficiências nutricionais significativas dos desportistas
 - ♦ Gerenciar habilidades para preparar o atleta com as melhores ferramentas para combinar alimentos
 - ♦ Estabelecer o mecanismo fisiológico e bioquímico do diabetes tanto em repouso como durante o exercício
 - ♦ Aprofundar o conhecimento sobre como funcionam os diferentes insulínicos ou medicamentos utilizados pelos diabéticos
 - ♦ Avaliar as necessidades nutricionais de pessoas com diabetes, tanto na vida diária quanto no exercício, para melhorar sua saúde
 - ♦ Aprofundar os conhecimentos necessários para poder planejar a alimentação de atletas de diferentes modalidades com diabetes, a fim de melhorar sua saúde e desempenho
 - ♦ Estabelecer o estado atual das evidências sobre auxílios ergogênicos em pessoas com diabetes
 - ♦ Aprofundar as diferenças entre as distintas categorias de paratleta e suas limitações fisiológico-metabólicas
 - ♦ Determinar as necessidades nutricionais dos diferentes paratletas, a fim de estabelecer um plano nutricional preciso
- ♦ Aprofundar os conhecimentos necessários para estabelecer interações entre a ingestão de fármacos nestes atletas e nutrientes, a fim de evitar déficits
 - ♦ Compreender a composição corporal dos paratletas em diferentes modalidades esportivas
 - ♦ Aplicar as atuais evidências científicas sobre as ajudas nutricionais ergogênicas
 - ♦ Estabelecer as diferentes características e necessidades dentro dos esportes por categoria de peso
 - ♦ Compreender a fundo as estratégias nutricionais na preparação do atleta para a competição
 - ♦ Otimizar a melhoria da composição corporal através de uma abordagem nutricional
 - ♦ Explicar as características fisiológicas particulares a serem levadas em conta na abordagem nutricional dos diferentes grupos
 - ♦ Compreender em profundidade os fatores externos e internos que influenciam a abordagem nutricional desses grupos
 - ♦ Determinar as diferentes fases da lesão
 - ♦ Auxiliar na prevenção de lesões
 - ♦ Melhorar o prognóstico da lesão
 - ♦ Estabelecer uma estratégia nutricional de acordo com as novas necessidades nutricionais que surgem durante o período de lesão

03

Competências

Após a aprovação nas avaliações do Mestrado Próprio em Nutrição Esportiva em Populações Especiais para Nutricionistas, o profissional terá adquirido as habilidades necessárias para uma prática de qualidade e atualizada com base na metodologia de ensino mais inovadora.





“

Este programa lhe proporcionará as competências necessárias para ser mais efetivo em seu trabalho diário"

Ao concluir esta capacitação, o profissional será capaz de:



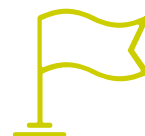
Competências gerais

- Aplicar as novas tendências em Nutrição Esportiva em Populações Especiais para Nutricionistas
- Aplicar as novas tendências nutricionais de acordo as doenças dos adultos
- Investigar os problemas nutricionais de seus pacientes

“

Você aprenderá a elaborar as dietas mais adequadas para cada tipo de atleta e recomendará os produtos que melhor se adaptam às suas necessidades físicas”





Competências específicas

- ♦ Gerenciar e consolidar a iniciativa e o espírito empreendedor para estabelecer projetos relacionados à nutrição na atividade física e no esporte
- ♦ Gerenciar habilidades avançadas para detectar os possíveis sinais de alteração nutricional associados à prática esportiva
- ♦ Especializar-se na estrutura do tecido muscular e suas implicações no esporte
- ♦ Compreender as necessidades energéticas e nutricionais dos atletas em diferentes situações fisiopatológicas
- ♦ Especializar-se nas necessidades energéticas e nutricionais das crianças atletas
- ♦ Analisar as necessidades energéticas e nutricionais dos atletas paraolímpicos

04

Direção do curso

Nossa equipe 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 mestrado com os últimos avanços na área, possibilitando que você se forme e aumente suas habilidades neste setor.





“

Aprenda com os melhores profissionais e se torne 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
- ◆ Mestre em Nutrição Clínica
- ◆ Graduado em Nutrição

Professores

Sr. Raúl Arcusa

- ♦ Formado 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 combina com seu trabalho como nutricionista na academia de jovens do C.D. Castellón
- ♦ Tem experiência em diferentes equipes de futebol na Comunidade Valenciana, bem como uma ampla experiência em consultas em clínicas presenciais

Sra. Marta Ramírez

- ♦ Graduada em Nutrição Humana e Dietética
- ♦ Mestre Oficial em Nutrição na Atividade Física e Esporte
- ♦ Antropometrista ISAK nível 1
- ♦ Ampla experiência profissional, tanto no campo clínico quanto esportivo, onde trabalha com atletas em triatlo, atletismo, musculação, CrossFit, powerlifting, entre outros, especializando-se em esportes de força
- ♦ Experiência como educadora e palestrante ministrando seminários, cursos, workshops e conferências sobre nutrição esportiva para dietistas-nutricionistas, estudantes de ciências da saúde e a população em geral, bem como treinamento contínuo em nutrição e esporte em congressos, cursos e conferências internacionais.

Sra. Johana Montoya Castaño

- ♦ Nutricionista Dietista UdeA
- ♦ Mestrado em Nutrição em Atividade Física e Esporte pela UCAM
- ♦ Nutrição esportiva UB
- ♦ Membro da Rede DBSS, G-SE e Associados de Pesquisa e Pesquisa do Laboratório de Exercício e Nutrição Esportiva da Universidade de Saúde e Cinesiologia do Texas A&M



Os principais profissionais da área se reuniram para lhe oferecer o conhecimento mais completo neste campo, para que você possa se desenvolver com sucesso"

05

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 em nutrição esportiva e comprometidos com a qualidade do ensino através de novas tecnologias educacionais.



“

Este Mestrado Próprio em Nutrição Esportiva em Populações Especiais para Nutricionistas conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado”

Módulo 1. Fisiologia muscular e metabólica relacionada com o exercício

- 1.1. Adaptações cardiovasculares relacionadas com o exercício
 - 1.1.1. Aumento do volume sistólico
 - 1.1.2. Diminuição da frequência cardíaca
- 1.2. Adaptações ventilatórias relacionadas com o exercício
 - 1.2.1. Mudanças no volume ventilatório
 - 1.2.2. Mudanças no consumo de oxigênio
- 1.3. Adaptações Hormonais relacionadas com o exercício
 - 1.3.1. Cortisol
 - 1.3.2. Testosterona
- 1.4. Estrutura muscular e tipos de fibras musculares
 - 1.4.1. A fibra muscular
 - 1.4.2. Fibras musculares tipo I
 - 1.4.3. Fibras musculares tipo II
- 1.5. Conceito de limiar láctico
- 1.6. ATP e o metabolismo do fosfagênio
 - 1.6.1. Caminhos metabólicos para a ressíntese do ATP durante o exercício
 - 1.6.2. Metabolismo do fosfagênio
- 1.7. Metabolismo dos carboidratos
 - 1.7.1. Mobilização de carboidratos durante o exercício
 - 1.7.2. Tipos de glicólise
- 1.8. Metabolismo dos lipídios
 - 1.8.1. Lipólise
 - 1.8.2. Oxidação de gordura durante o exercício
 - 1.8.3. Corpos cetônicos
- 1.9. Metabolismo das proteínas
 - 1.9.1. Metabolismo da amônia
 - 1.9.2. Oxidação de aminoácidos
- 1.10. Bioenergética mista das fibras musculares
 - 1.10.1. Fontes energéticas e sua relação com o exercício
 - 1.10.2. Fatores que determinam o uso de uma ou outra fonte de energia durante o exercício

Módulo 2. Avaliação do atleta em diferentes momentos da temporada

- 2.1. Avaliação bioquímica
 - 2.1.1. Hemograma
 - 2.1.2. Marcadores de excesso de treinamento
- 2.2. Avaliação antropométrica
 - 2.2.1. Composição corporal
 - 2.2.2. Perfil ISAK
- 2.3. Pré-temporada
 - 2.3.1. Carga de trabalho elevada
 - 2.3.2. Garantir a ingestão de calorias e proteínas
- 2.4. Temporada competitiva
 - 2.4.1. Desempenho esportivo
 - 2.4.2. Recuperação entre partidas
- 2.5. Período de transição
 - 2.5.1. Período de férias
 - 2.5.2. Mudanças na composição corporal
- 2.6. Viagens
 - 2.6.1. Torneios durante a temporada
 - 2.6.2. Torneios fora de temporada (Copas do Mundo, Copas Europeias e Jogos Olímpicos)
- 2.7. Monitoramento de atletas
 - 2.7.1. Nível basal do atleta
 - 2.7.2. Evolução durante a temporada
- 2.8. Cálculo da taxa de suor
 - 2.8.1. Perdas de líquidos
 - 2.8.2. Protocolo de cálculo
- 2.9. Trabalho multidisciplinar
 - 2.9.1. O papel do nutricionista no ambiente do atleta
 - 2.9.2. Comunicação com as demais áreas
- 2.10. Doping
 - 2.10.1. Lista WADA
 - 2.10.2. Testes antidoping



Módulo 3. Esportes aquáticos

- 3.1. História dos esportes aquáticos
 - 3.1.1. Olimpíadas e principais torneios
 - 3.1.2. Esportes aquáticos na atualidade
- 3.2. Limitações de desempenho
 - 3.2.1. Esportes aquáticos na água (natação, pólo aquático...)
 - 3.2.2. Esportes náuticos na água (surfe, vela, canoagem...)
- 3.3. Características básicas dos esportes aquáticos
 - 3.3.1. Esportes aquáticos na água (natação, pólo aquático...)
 - 3.3.2. Esportes náuticos na água (surfe, vela, canoagem...)
- 3.4. Fisiologia nos esportes aquáticos
 - 3.4.1. Metabolismo energético
 - 3.4.2. Biótipo do atleta
- 3.5. Treinamento
 - 3.5.1. Força
 - 3.5.2. Resistência
- 3.6. Composição corporal
 - 3.6.1. Natação
 - 3.6.2. Pólo aquático
- 3.7. Pré-competição
 - 3.7.1. 3 horas antes
 - 3.7.2. 1 hora antes
- 3.8. Pré-competição
 - 3.8.1. Carboidratos
 - 3.8.2. Hidratação
- 3.9. Pós-competição
 - 3.9.1. Hidratação
 - 3.9.2. Proteína
- 3.10. Ajudas ergogênicas
 - 3.10.1. Creatina
 - 3.10.2. Cafeína

Módulo 4. Condições adversas

- 4.1. História do esporte em condições extremas
 - 4.1.1. Competições de inverno na história
 - 4.1.2. Competições em ambientes quentes atualmente
- 4.2. Limitações de desempenho em climas quentes
 - 4.2.1. Desidratação
 - 4.2.2. Fadiga
- 4.3. Características básicas em climas quentes
 - 4.3.1. Temperatura e umidade elevadas
 - 4.3.2. Aclimatação
- 4.4. Nutrição e hidratação em climas quentes
 - 4.4.1. Hidratação e eletrólitos
 - 4.4.2. Carboidratos
- 4.5. Limitações de desempenho em climas frios
 - 4.5.1. Fadiga
 - 4.5.2. Roupas volumosas
- 4.6. Características básicas em climas frios
 - 4.6.1. Frio extremo
 - 4.6.2. VO2 máximo reduzido
- 4.7. Nutrição e hidratação em climas frios
 - 4.7.1. Hidratação
 - 4.7.2. Carboidratos

Módulo 5. Vegetarianismo e veganismo

- 5.1. O vegetarianismo e o veganismo na história do esporte
 - 5.1.1. Início do veganismo no esporte
 - 5.1.2. Atletas vegetarianos na atualidade
- 5.2. Diferentes tipos de dietas vegetarianas (mudar a palavra vegetariana)
 - 5.2.1. Atleta vegano
 - 5.2.2. Atleta vegetariano
- 5.3. Erros frequentes cometidos pelo atleta vegano
 - 5.3.1. Balanço energético
 - 5.3.2. Consumo de proteína

- 5.4. Vitamina B12
 - 5.4.1. Suplementação de B12
 - 5.4.2. Biodisponibilidade das algas spirulina
- 5.5. Fontes de proteína em dietas veganas/vegetarianas
 - 5.5.1. Qualidade proteica
 - 5.5.2. Sustentabilidade ambiental
- 5.6. Outros nutrientes essenciais em veganos
 - 5.6.1. Conversão da ALA para EPA/DHA
 - 5.6.2. Fe, Ca, Vit-D e Zn.
- 5.7. Avaliação bioquímica/deficiências nutricionais
 - 5.7.1. Anemia
 - 5.7.2. Sarcopênia
- 5.8. Alimentação vegana vs. Alimentação onívora
 - 5.8.1. Alimentação evolutiva
 - 5.8.2. Alimentação atual
- 5.9. Ajudas ergogênicas
 - 5.9.1. Creatina
 - 5.9.2. Proteína vegetal
- 5.10. Fatores que diminuem a absorção de nutrientes
 - 5.10.1. Alto consumo de fibra
 - 5.10.2. Oxalatos

Módulo 6. Atleta com diabetes tipo 1

- 6.1. Entendendo o diabetes e sua patologia
 - 6.1.1. Incidência do diabetes
 - 6.1.2. Fisiopatologia do diabetes
 - 6.1.3. Consequências do diabetes
- 6.2. Fisiologia do exercício em pessoas com diabetes
 - 6.2.1. Exercício máximo, submaximal e metabolismo muscular durante o exercício
 - 6.2.2. Diferenças metabólicas durante o exercício em pessoas com diabetes
- 6.3. Exercício em pessoas com diabetes tipo 1
 - 6.3.1. Hipoglicemia, hiperglicemia e ajuste do tratamento nutricional
 - 6.3.2. Tempo de exercício e ingestão de carboidratos

- 6.4. Exercício em pessoas com diabetes tipo 2 Controle da glicemia
 - 6.4.1. Riscos de atividade física em pessoas com diabetes tipo 2
 - 6.4.2. Benefícios do exercício para pessoas com diabetes tipo 2
- 6.5. Exercício em crianças e adolescentes com diabetes
 - 6.5.1. Efeitos metabólicos do exercício
 - 6.5.2. Precauções durante o exercício
- 6.6. Insulinoterapia e exercício
 - 6.6.1. Bomba de infusão de insulina
 - 6.6.2. Tipos de insulinas
- 6.7. Estratégias nutricionais durante o esporte e o exercício em diabetes tipo 1
 - 6.7.1. Da teoria à prática
 - 6.7.2. Ingestão de carboidratos antes, durante e após o exercício físico
 - 6.7.3. Hidratação antes, durante e depois do exercício físico
- 6.8. planejamento nutricional em esportes de resistência
 - 6.8.1. Maratona
 - 6.8.2. Ciclismo
- 6.9. Planejamento nutricional em esportes coletivos
 - 6.9.1. Futebol
 - 6.9.2. Rugby
- 6.10. Suplementação esportiva e diabetes
 - 6.10.1. Suplementos potencialmente benéficos para os atletas com diabetes

Módulo 7. Paratleta

- 7.1. Classificação e categorias em paratletas
 - 7.1.1. O que é um paratleta?
 - 7.1.2. Como são classificados os paratletas?
- 7.2. Ciência do esporte em paratletas
 - 7.2.1. Metabolismo e fisiologia
 - 7.2.2. Biomecânica
 - 7.2.3. Psicologia
- 7.3. Requisitos de energia e hidratação em paratletas
 - 7.3.1. Ótimas demandas de energia para treinamento
 - 7.3.2. Planejamento de hidratação antes, durante e depois dos treinamentos e competições

- 7.4. Problemas nutricionais em diferentes categorias de paratletas de acordo com sua patologia ou anomalia
 - 7.4.1. Lesões da medula espinhal
 - 7.4.2. Paralisia cerebral e lesões cerebrais adquiridas
 - 7.4.3. Amputados
 - 7.4.4. Deficiência visual e auditiva
 - 7.4.5. Deficiências intelectuais
- 7.5. Planejamento nutricional em paratletas com lesão medular, paralisia cerebral e lesões cerebrais adquiridas
 - 7.5.1. Requisitos nutricionais (macro e micronutrientes)
 - 7.5.2. Transpiração e reposição de líquidos durante o exercício
- 7.6. Planejamento nutricional em paratletas com amputações
 - 7.6.1. Necessidades energéticas
 - 7.6.2. Macronutrientes
 - 7.6.3. Termorregulação e hidratação
 - 7.6.4. Questões nutricionais relacionadas às próteses
- 7.7. Planejamento e problemas nutricionais em paratletas com deficiência visual e déficits intelectuais
 - 7.7.1. Problemas de nutrição esportiva com deficiência visual: retinite pigmentosa, retinopatia diabética, albinismo, doença de Stargardt e patologias auditivas
 - 7.7.2. Problemas de nutrição esportiva com deficiências intelectuais: síndrome de Down, autismo e Asperger, fenilcetonúria
- 7.8. Composição do corpo em paratletas
 - 7.8.1. Técnicas de medição
 - 7.8.2. Fatores que influenciam a confiabilidade de diferentes métodos de medição
- 7.9. Farmacologia e interações com nutrientes
 - 7.9.1. Diferentes tipos de medicamentos ingeridos por paratletas
 - 7.9.2. Carências de micronutrientes em paratletas.
- 7.10. Ajudas ergogênicas
 - 7.10.1. Suplementos potencialmente benéficos para os paratletas
 - 7.10.2. Consequências negativas para a saúde, contaminação e problemas de doping devido à ingestão de produtos ergogênicos

Módulo 8. Esportes por categoria de peso

- 8.1. Características dos principais esportes por categoria de peso
 - 8.1.1. Regulamento
 - 8.1.2. Categoria:
- 8.2. Programação da temporada
 - 8.2.1. Concursos
 - 8.2.2. Macro ciclo
- 8.3. Composição corporal
 - 8.3.1. Esportes de combate
 - 8.3.2. Levantamento de peso
- 8.4. Etapas do ganho de massa muscular
 - 8.4.1. % gordura corporal
 - 8.4.2. Programação
- 8.5. Etapas de definição
 - 8.5.1. Carboidratos
 - 8.5.2. Proteína
- 8.6. Pré-competição
 - 8.6.1. Peek weak
 - 8.6.2. Antes da pesagem
- 8.7. Pré-competição
 - 8.7.1. Aplicações práticas
 - 8.7.2. Timing
- 8.8. Pós-competição
 - 8.8.1. Hidratação
 - 8.8.2. Proteína
- 8.9. Ajudas ergogênicas
 - 8.9.1. Creatina
 - 8.9.2. Whey protein



Módulo 9. Diferentes estágios ou populações específicas

- 9.1. Nutrição em atletas mulheres
 - 9.1.1. Fatores limitantes
 - 9.1.2. Requerimentos
- 9.2. Ciclo menstrual
 - 9.2.1. Fase lútea
 - 9.2.2. Fase Folicular
- 9.3. Tríade
 - 9.3.1. Amenorréia
 - 9.3.2. Osteoporose
- 9.4. Nutrição na atleta gestante
 - 9.4.1. Necessidades energéticas
 - 9.4.2. Micronutrientes
- 9.5. Efeitos do exercício físico na criança atleta
 - 9.5.1. Treinamento de força
 - 9.5.2. Treinamento de resistência
- 9.6. Educação nutricional para a criança atleta
 - 9.6.1. Açúcar
 - 9.6.2. TCA
- 9.7. Necessidades nutricionais da criança atleta
 - 9.7.1. Carboidratos
 - 9.7.2. Proteínas
- 9.8. Mudanças associadas ao envelhecimento
 - 9.8.1. % gordura corporal
 - 9.8.2. Massa muscular
- 9.9. Principais problemas no atleta sênior
 - 9.9.1. Articulações
 - 9.9.2. Saúde cardiovascular
- 9.10. Suplemento interessante para os atletas seniores
 - 9.10.1. Whey protein
 - 9.10.2. Creatina

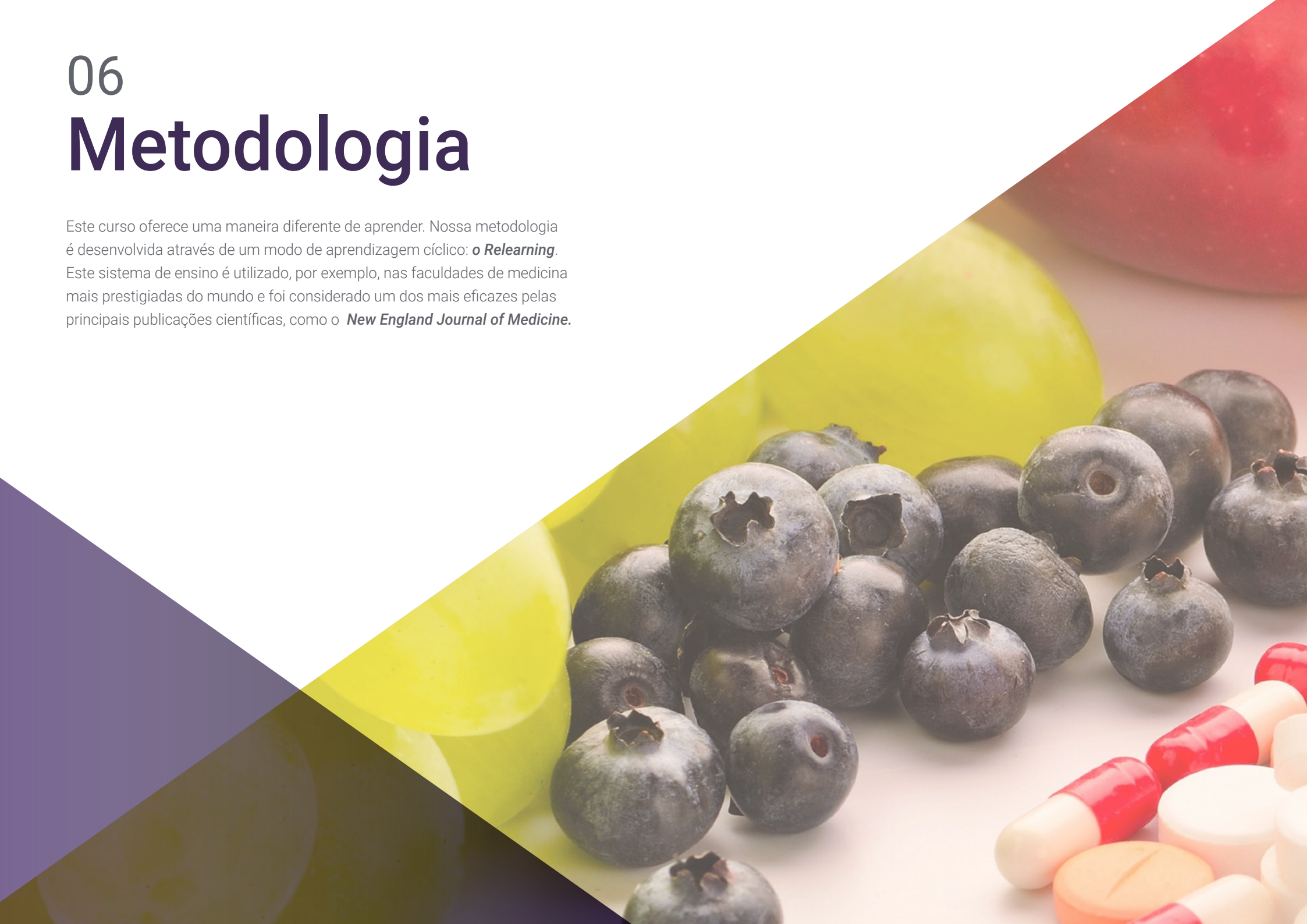
Módulo 10. Período de lesão

- 10.1. Introdução
- 10.2. Prevenção de lesões em atletas
 - 10.2.1. Disponibilidade relativa de energia no esporte
 - 10.2.2. Saúde bucal e implicações para as lesões
 - 10.2.3. Fadiga, nutrição e lesões
 - 10.2.4. Sono, nutrição e lesões
- 10.3. Fases da lesão
 - 10.3.1. Fase de imobilização Inflamação e mudanças que ocorrem durante esta fase
 - 10.3.2. Fase de retorno da atividade
- 10.4. Consumo de energia durante o período de lesão
- 10.5. Consumo de macronutrientes durante o período de lesão
 - 10.5.1. Consumo de carboidratos
 - 10.5.2. Consumo de gordura
 - 10.5.3. Consumo de proteínas
- 10.6. Consumo de micronutrientes de especial interesse durante a lesão
- 10.7. Suplementos esportivos com evidências durante o período de lesão
 - 10.7.1. Creatina
 - 10.7.2. Ômega 3
 - 10.7.3. Outros
- 10.8. Lesões de tendões e ligamentos
 - 10.8.1. Introdução às lesões de tendões e ligamentos. Estrutura do tendão
 - 10.8.2. Colágeno, gelatina e vitamina C podem ajudar?
 - 10.8.3. Outros nutrientes envolvidos na síntese de colágeno
- 10.9. Retorno à competição
 - 10.9.1. Considerações nutricionais no retorno à competição
- 10.10. Estudos de casos interessantes na literatura científica sobre lesões

06

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*.





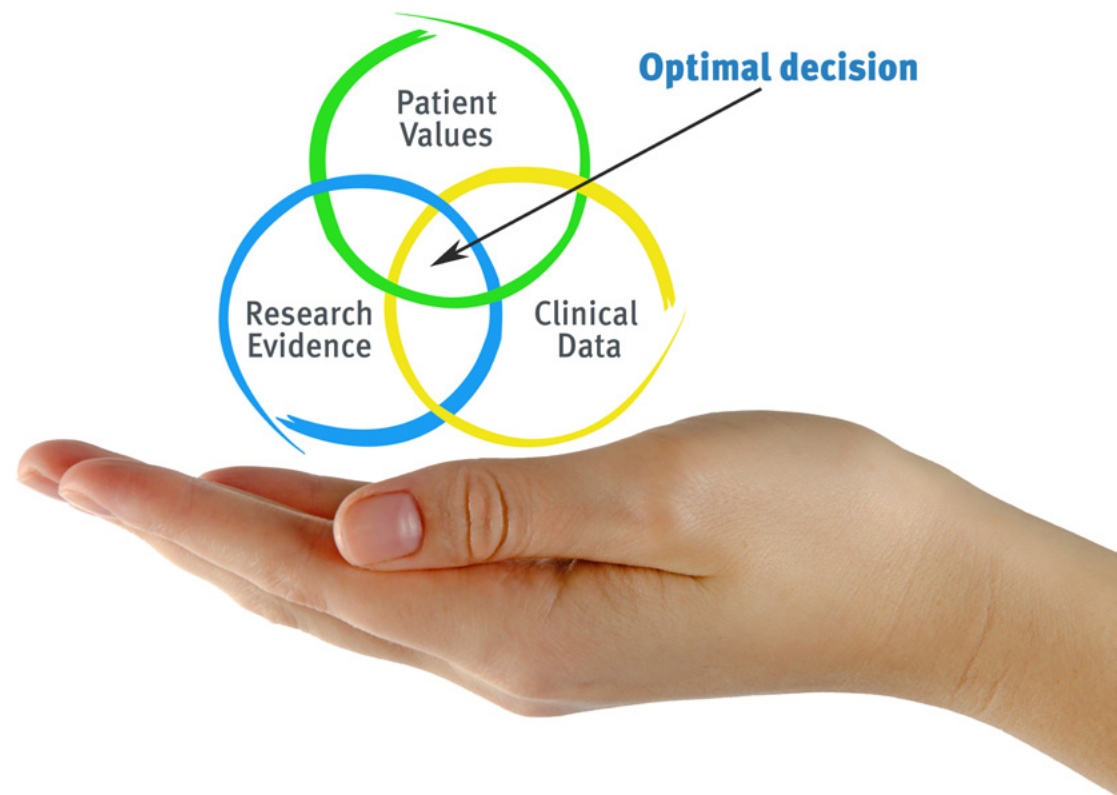
“

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

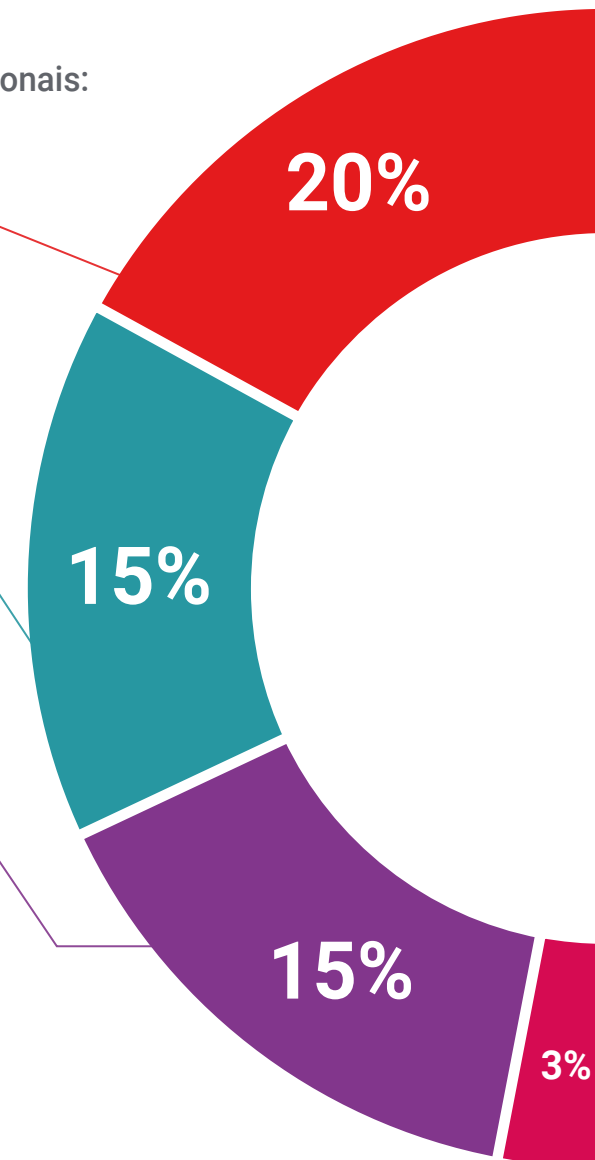
A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

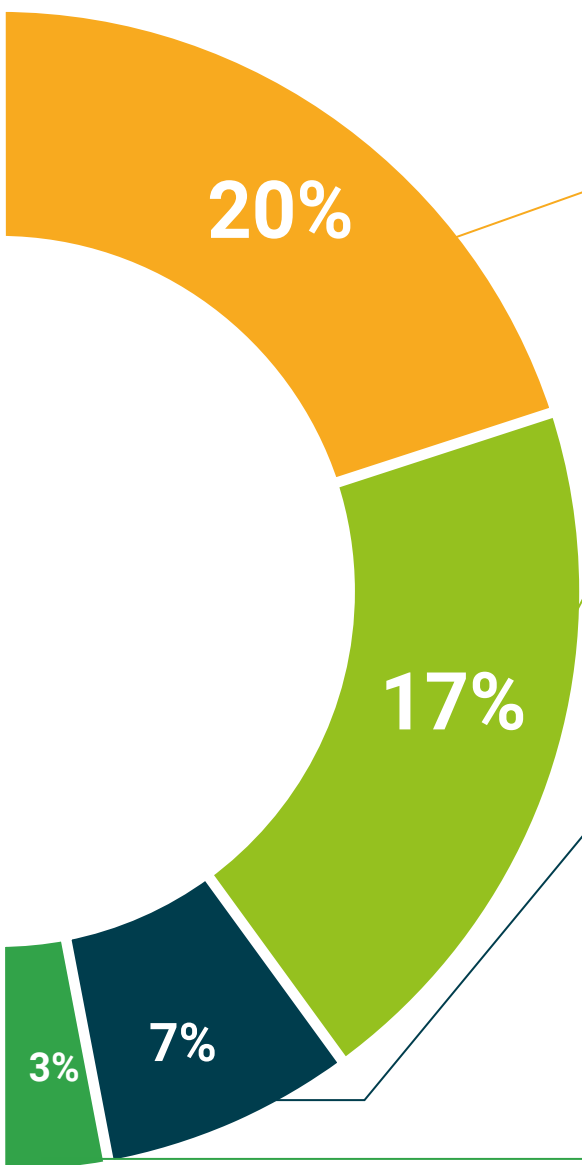
Este sistema único de capacitação através da apresentação de conteúdo multimídia, foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



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.



07

Certificado

O Mestrado Próprio em Nutrição Esportiva em Populações Especiais para Nutricionistas garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso a um título de Mestrado Próprio 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 em Nutrição Esportiva em Populações Especiais para Nutricionistas** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

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

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

Título: **Mestrado Próprio em Nutrição Esportiva em Populações Especiais para Nutricionistas**

Modalidade: **online**

Duração: **12 meses**

Reconhecido pela NBA



tech universidade tecnológica

Outorga o presente
CERTIFICADO
a

Sr./Sra. _____ com documento de identidade nº _____
por ter concluído e aprovado com sucesso o programa de

MESTRADO PRÓPRIO
em

Nutrição Esportiva em Populações Especiais para Nutricionistas

Este é um curso próprio desta Universidade, com duração de 1.500 horas, com data de início dd/mm/aaaa e data final dd/mm/aaaa.

A TECH é uma Instituição Privada de Ensino Superior reconhecida pelo Ministério da Educação Pública em 28 de junho de 2018.

Em 17 de junho de 2020

Tere
Ma.Tere Guevara Navarro
Reitora

Para a prática profissional em cada país, este certificado deverá ser necessariamente acompanhado de um diploma universitário emitido pela autoridade local competente. código único TECH: AFWOR235 techinstitute.com/idiomas

Mestrado Próprio em Nutrição Esportiva em Populações Especiais para Nutricionistas

Tipo de disciplina		Horas	Conteúdo programático			
			Curso	Disciplina	Horas	Tipo
Obrigatória (OB)	1.500		1º	Fisiologia muscular e metabólica relacionada com o exercício	150	OB
Optativa (OP)	0		1º	Avaliação do atleta em diferentes momentos da temporada	150	OB
Estágios Externos (EE)	0		1º	Esportes aquáticos	150	OB
TCC	0		1º	Condições adversas	150	OB
		Total 1.500	1º	Vegetarianismo e veganismo	150	OB
			1º	Atleta com diabetes tipo 1	150	OB
			1º	Paralela	150	OB
			1º	Esportes por categoria de peso	150	OB
			1º	Diferentes estágios ou populações específicas	150	OB
			1º	Período de lesão	150	OB

Tere
Ma.Tere Guevara Navarro
Reitora

tech universidade tecnológica

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



Mestrado Próprio
Nutrição Esportiva em
Populações Especiais
para Nutricionistas

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Mestrado Próprio

Nutrição Esportiva em Populações Especiais para Nutricionistas

Reconhecido pela NBA

