

# Curso

## Nutrição Desportiva em Populações Específicas

Reconhecido pela NBA





## Curso

# Nutrição Desportiva em Populações Específicas

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/ciencias-desporto/curso/nutricao-desportiva-populacoes-especificas](http://www.techtute.com/pt/ciencias-desporto/curso/nutricao-desportiva-populacoes-especificas)

# 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

Certificação

---

*pág. 28*

# 01

# Apresentação

A abordagem nutricional baseia-se em muitos fatores. Por vezes, a idade e o sexo não são tidos em conta, uma vez que as recomendações de nutrição desportiva se baseiam em objetivos, intensidades de exercício e outros fatores relacionados com o evento, o indivíduo e o ambiente. De um ponto de vista prático, a maioria das diferenças devidas à idade ou ao género nas respostas a uma determinada estratégia nutricional são relativamente pequenas. No entanto, dependendo da idade e do sexo, haverá diferentes fatores ou situações que requerem um tratamento nutricional específico.





“

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

Na literatura científica sobre nutrição desportiva, a grande maioria dos estudos foi realizada em homens com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos. Embora à priori a idade e o sexo não pareçam ser fatores determinantes a ter em conta, verificou-se que dentro de cada população existem determinadas situações e particularidades quer a nível metabólico quer a nível comportamental que devem ser estudadas especificamente, pois podem diferir entre atletas jovens, atletas mais velhos e atletas do sexo feminino, pelo que ao trabalhar com qualquer um destes grupos dentro do desporto é necessário conhecê-los.

O programa possui conteúdos multimédia que auxiliam na aquisição dos conhecimentos ministrados, elaborados com a mais moderna tecnologia educacional. Por sua vez, permitirá aos alunos uma aprendizagem situada e contextualizada, num ambiente simulado que proporciona uma educação centrada na resolução de problemas reais.

Por ser um programa online, os alunos não estão condicionados a horários fixos ou à necessidade de se deslocarem para outro local físico, podendo aceder aos conteúdos a qualquer hora do dia, conciliando a sua vida profissional ou pessoal com a vida académica.

Este **Curso de Nutrição Desportiva em Populações Específicas** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ♦ Os conteúdos gráficos, esquemáticos e eminentemente práticos com que é concebido recolhem a informação essencial para a prática profissional
- ♦ Exercícios onde o processo de autoavaliação para melhorar a aprendizagem pode ser levado a cabo
- ♦ Sistema de aprendizagem interativo baseado em algoritmos para a tomada de decisões sobre pacientes com problemas de alimentação
- ♦ Aulas teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ♦ A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



*Conheça as dietas mais adequadas para cada tipo de atleta e poderá realizar conselhos mais personalizados”*

“

*Este Curso poderá ser o melhor investimento que fará na seleção de um curso de atualização por duas razões: além de atualizar os seus conhecimentos em nutrição desportiva obterá um certificado por parte da principal universidade online em espanhol: TECH Universidade Tecnológica”*

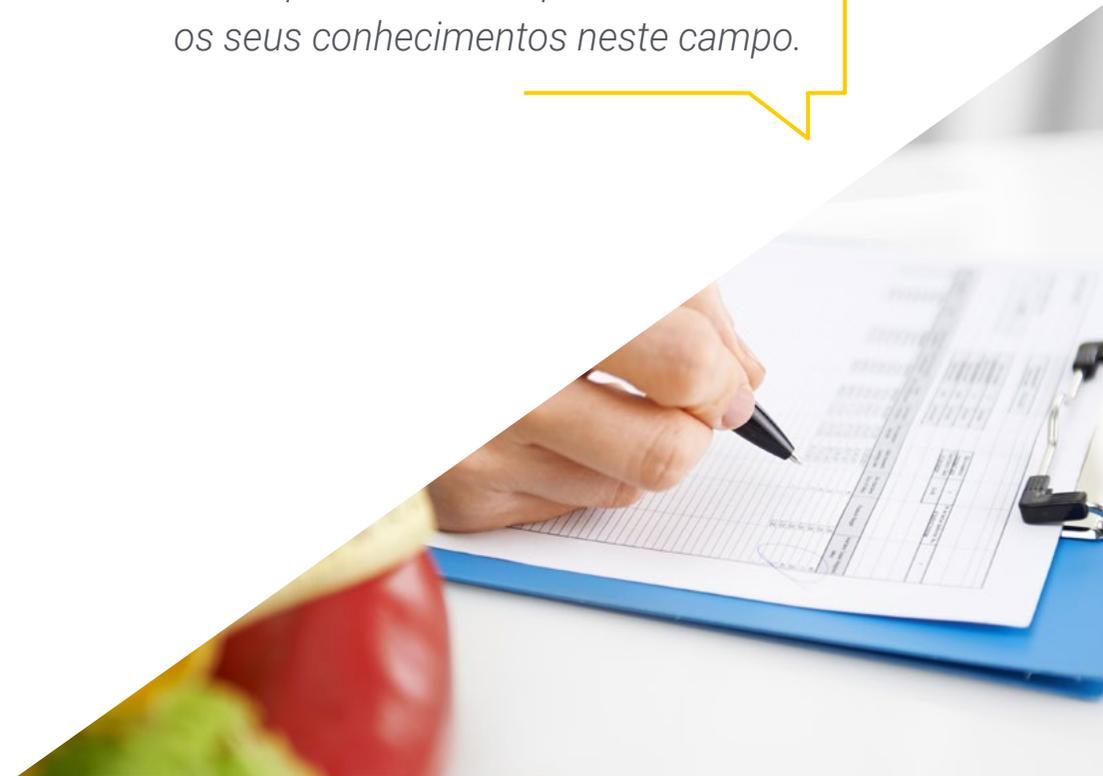
O seu corpo docente inclui profissionais da área da nutrição, que trazem a experiência do seu trabalho para esta formação, bem como especialistas reconhecidos das principais sociedades e universidades de prestígio.

O seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, permitirá aos profissionais uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma educação imersiva programada para se preparar em situações reais.

A conceção deste programa centra-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deve tentar resolver as diferentes situações de prática profissional que surgem ao longo do curso académico. Para o fazer, terá a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo criado por especialistas reconhecidos em Nutrição Desportiva com uma vasta experiência.

*O Programa permite a formação em ambientes simulados, que proporcionam uma aprendizagem imersiva programada para se preparar para situações reais.*

*Este programa 100% online permitir-lhe-á combinar os seus estudos com o seu trabalho profissional enquanto aumenta os seus conhecimentos neste campo.*



# 02 Objetivos

O principal objetivo do programa é o desenvolvimento da aprendizagem teórico-prático, para que os profissionais das ciências do desporto possam dominar de forma prática e rigorosa o estudo da Nutrição Desportiva em Populações Especiais.





“

*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 planeamento nutricional em atletas profissionais e não-profissionais para o desempenho saudável do exercício físico
- ♦ Adquirir conhecimentos avançados sobre planeamento nutricional em desportistas profissionais de diferentes disciplinas, a fim de alcançar o máximo desempenho desportivo
- ♦ Gerir conhecimentos avançados de planeamento nutricional em atletas profissionais em disciplinas de equipa, a fim de alcançar o máximo desempenho desportivo
- ♦ Gerir e consolidar a iniciativa e o espírito empreendedor, para criar projetos relacionados com a nutrição na atividade física e no desporto
- ♦ Saber como incorporar os diferentes avanços científicos na sua própria área profissional
- ♦ Capacidade de trabalhar num ambiente multidisciplinar
- ♦ Conhecimento avançado do contexto no qual a área da sua especialidade é desenvolvida
- ♦ Adquirir aptidões avançadas para detetar os possíveis sinais de alteração nutricional associados à prática desportiva
- ♦ Gerir, através do processo de ensino-aprendizagem, as competências necessárias que lhes permitam continuar a forma-se e a aprender no domínio da nutrição desportiva, quer através de contactos estabelecidos com professores e profissionais da área, quer de forma autónoma
- ♦ Especializar-se na estrutura do tecido muscular e na sua implicação no desporto
- ♦ Ter conhecimento das necessidades energéticas e nutricionais dos atletas em diferentes situações fisiopatológicas
- ♦ Especializar-se nas necessidades energéticas e nutricionais dos desportistas em diferentes situações específicas de idade e género
- ♦ 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 paralímpicos



## Objetivos específicos

---

- Explicar as características fisiológicas particulares a ter em conta na abordagem nutricional dos diferentes grupos
- Compreender em profundidade os fatores externos e internos que influenciam a abordagem nutricional destes grupos

“

*Dê o passo para se manter atualizado sobre os últimos desenvolvimentos em Nutrição Desportiva em Populações Específicas”*

# 03

## Direção do curso

A equipa docente da TECH, especializada em Nutrição Desportiva, tem um amplo prestígio na profissão e são profissionais com anos de experiência de ensino que se juntaram para ajudar os alunos a dar um impulso à sua profissão. Para o efeito, desenvolveram este programa com atualizações recentes na matéria que lhe permitirão formar e aumentar as suas competências neste setor.



“

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

## Direção



### Doutor Javier Marhuenda Hernández

- ♦ Nutricionista em clubes de futebol profissional
- ♦ Responsável pela área de nutrição desportiva do Albacete Balompié
- ♦ Responsável pela área de nutrição desportiva do UCAM Múrcia de Futebol
- ♦ Assessor científico na Nutrium
- ♦ Assessor nutricional no Centro Impulso
- ♦ Professor e coordenador de estudos pós-universitários
- ♦ Doutor em Nutrição e Segurança Alimentar pela UCAM
- ♦ Licenciado em Nutrição Humana e Dietética pela UCAM
- ♦ Mestrado em Nutrição Clínica pela UCAM.
- ♦ Académico de número da Academia Espanhola de Nutrição e Dietética

## Professores

### Doutor Francisco Javier Martínez Noguera

- ♦ Nutricionista Desportiva do CIARD-UCAM
- ♦ Nutricionista Desportiva na Clínica de Fisioterapia Jorge Lledó
- ♦ Ajudante de investigação na CIARD-UCAM
- ♦ Nutricionista desportivo do UCAM Murcia Club de Futebol
- ♦ Nutricionista na SANO Center
- ♦ Nutricionista desportivo do UCAM Murcia Club de Basquetebol
- ♦ Doutor em Ciências do Desporto pela Universidade Católica San Antonio de Múrcia
- ♦ Licenciado em Nutrição Humana e Dietética pela Universidade Católica de San Antonio de Murcia
- ♦ Mestrado em Nutrição e Segurança Alimentar pela Universidade Católica de Múrcia

*My* BMI =  $\frac{\text{Weight}}{\text{Height}^2}$

Underweight < 18.5  
Ideal BMI 19-24.9  
Overweight 25-29.9  
Obese >30  
Severely Obese 35-39.9  
Morbidly Obese 40-49.9  
Super Obese >50

04

# Estrutura e conteúdo

A estrutura dos conteúdos foi elaborada por uma equipa de profissionais conscientes das implicações da Educação na prática diária, conscientes da atual relevância da educação nutricional desportiva, e comprometidos com o ensino de qualidade através das novas tecnologias educacionais.



“

*Este Curso de Nutrição Desportiva em Populações Específicas conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado”*

## Módulo 1. Diferentes Etapas ou Populações Específicas

- 1.1. Nutrição na mulher desportista
  - 1.1.1. Fatores limitadores
  - 1.1.2. Requisitos
- 1.2. Ciclo menstrual
  - 1.2.1. Fase lútea
  - 1.2.2. Fase folicular
- 1.3. Tríade
  - 1.3.1. Amenorreia
  - 1.3.2. Osteoporose
- 1.4. Nutrição na mulher desportiva grávida
  - 1.4.1. Requisitos energéticos
  - 1.4.2. Micronutrientes
- 1.5. Efeitos do exercício físico na criança atleta
  - 1.5.1. Treino de força
  - 1.5.2. Treino de resistência
- 1.6. Educação nutricional da criança atleta
  - 1.6.1. Açúcar
  - 1.6.2. TCA
- 1.7. Requisitos nutricionais da criança atleta
  - 1.7.1. Hidratos de carbono
  - 1.7.2. Proteínas
- 1.8. Alterações associadas ao envelhecimento
  - 1.8.1. Percentagem de gordura corporal
  - 1.8.2. Massa muscular
- 1.9. Principais problemas no atleta sénior
  - 1.9.1. Articulações
  - 1.9.2. Saúde cardiovascular
- 1.10. Suplementação interessante para desportistas seniores
  - 1.10.1. *Whey protein*
  - 1.10.2. Creatina





“

*Uma experiência acadêmica 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"*

## Estudo de Caso para contextualizar todo o conteúdo

O nosso programa oferece um método revolucionário de desenvolvimento de competências e conhecimentos. O nosso objetivo é reforçar as competências num contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

*Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo”*



*Terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, com ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa de estudos.*



## Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este programa da TECH é um programa de ensino intensivo, criado de raiz, que propõe os desafios e decisões mais exigentes neste campo, tanto a nível nacional como internacional. Graças a esta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado, dando um passo decisivo para o sucesso. O método do caso, a técnica que constitui a base deste conteúdo, assegura que a realidade económica, social e profissional mais atual é seguida.

“*O nosso programa prepara-o para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira*”

*O estudante aprenderá, através de atividades de colaboração e casos reais, a resolução de situações complexas em ambientes empresariais reais.*

O método do caso tem sido o sistema de aprendizagem mais amplamente utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de direito não só aprendessem o direito com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações verdadeiramente complexas, a fim de tomarem decisões informadas e valorizarem juízos sobre a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard.

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Esta é a questão que enfrentamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos da vida real. Terão de integrar todo o seu conhecimento, investigar, argumentar e defender as suas ideias e decisões.

## 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.

*Em 2019, alcançámos os melhores resultados de aprendizagem de todas as universidades online do mundo.*

Na TECH aprende-se com uma metodologia de vanguarda concebida para formar os gestores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, chama-se Relearning.

A nossa universidade é a única universidade de língua espanhola licenciada para utilizar este método de sucesso. Em 2019, conseguimos melhorar os níveis globais de satisfação dos nossos estudantes (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos cursos, objetivos...) no que diz respeito aos indicadores da melhor universidade online do mundo.



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. Esta metodologia formou mais de 650.000 licenciados com sucesso sem precedentes em áreas tão diversas como a bioquímica, genética, cirurgia, direito internacional, capacidades de gestão, ciência do desporto, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. 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.*

A partir das últimas provas científicas no campo da neurociência, não só sabemos como organizar informação, ideias, imagens e memórias, mas sabemos que o lugar e o contexto em que aprendemos algo é fundamental para a nossa capacidade de o recordar e armazenar no hipocampo, para o reter na nossa memória a longo prazo.

Desta forma, e no que se chama Neurocognitive context-dependent e-learning, os diferentes elementos do nosso programa estão ligados ao contexto em que o participante desenvolve a sua prática profissional.



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.



#### Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada.

O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



#### Práticas de aptidões e competências

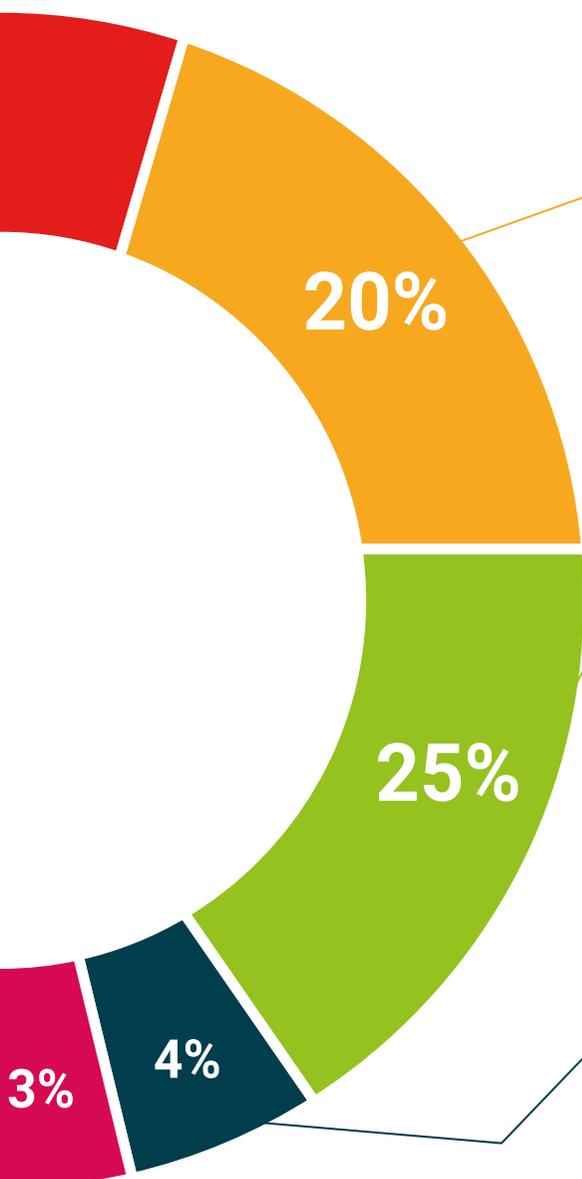
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



#### 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





#### Case studies

Completarão uma seleção dos melhores estudos de casos escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e instruídos pelos melhores especialistas na cena internacional.



#### 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 educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu"



#### 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.



06

# Certificação

O Curso de Nutrição Desportiva em Populações Específicas garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um 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 em Populações Específicas** 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 **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 em Populações Específicas**

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 a um custo adicional.

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

**tech** universidade  
tecnológica

### Curso

Nutrição Desportiva em  
Populações Específicas

- › Modalidade: online
- › Duração: 6 semanas
- › Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- › Créditos: 6 ECTS
- › Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- › Horário: ao seu próprio ritmo
- › Exames: online

# Curso

## Nutrição Desportiva em Populações Específicas

Reconhecido pela NBA



**tech** universidade  
tecnológica