

Curso

Vegetarianismo e Veganismo em Atletas

Reconhecido pela NBA





Curso

Vegetarianismo e Veganismo em Atletas

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

Acesso ao site: www.techtitute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/vegetarianismo-veganismo-atletas

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

Certificado

pág. 30

01

Apresentação

Durante a prática esportiva, surgem diferentes problemas que têm sua origem ou solução na alimentação e/ou suplementação esportiva. Atletas com situações especiais podem muitas vezes se ver negligenciados devido à falta de conhecimento por parte dos profissionais que lhes prestam cuidados. Portanto, este programa capacita os estudantes para que possam trabalhar como profissionais líderes em Nutrição Esportiva focados em vegetarianos e veganos.





“

*Este Curso 100% online lhe permitirá
conciliar seus estudos com seu trabalho
enquanto amplia conhecimentos nesta área”*

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.

Cada vez mais atletas optam por uma dieta que exclui alimentos de origem animal, seja por razões religiosas, éticas, ambientais, etc. Foi demonstrado que nenhum alimento é essencial na dieta, pois é possível obter diferentes nutrientes de diferentes 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 proporcionar ao atleta as melhores opções e combinações de alimentos.

O plano de estudos conta com um conteúdo multimídia que ajuda a adquirir o conhecimento ministrado, 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.

Este **Curso de Vegetarianismo e Veganismo em Atletas** 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 aos especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos de reflexão individual
- ♦ Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo a partir de qualquer dispositivo, fixo ou portátil, com conexão à Internet



O programa de estudos lhe permitirá praticar em ambientes simulados proporcionando uma aprendizagem imersiva, programada para capacitar diante de situações reais”

“

Este Curso é o melhor investimento que você pode fazer na seleção de um programa de capacitação por duas razões: além de atualizar seus conhecimentos em nutrição esportiva, você obterá um certificado da principal universidade online do mundo, a TECH”

O corpo docente inclui profissionais da área de nutrição, que trazem a experiência de seu trabalho para esta capacitação, assim como especialistas reconhecidos de sociedades renomadas e universidades de prestígio.

O seu conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, oferece 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.

Este programa se fundamenta na Aprendizagem Baseada em Problemas, onde o profissional deverá resolver as diferentes situações de prática profissional que surgirem ao longo do programa. Para isso, contarão com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo criado por renomados especialistas em Nutrição Esportiva.

Alimentação e esporte devem andar lado a lado, pois é essencial que o atleta adquira uma dieta adequada que lhe ajude a melhorar seu desempenho.

Aprofunde-se no estudo deste programa completo e aprimore suas habilidades em orientação nutricional para atletas.



02

Objetivos

O principal objetivo do programa de estudos é o desenvolvimento do aprendizado teórico e prático, para que o profissional de Ciências do Esporte possa dominar de forma prática e rigorosa o estudo da Nutrição Esportiva em populações especiais.



“

Este programa de atualização lhe proporcionará uma sensação de segurança em sua prática diária, contribuindo para 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
- ♦ Manejar e consolidar a iniciativa, o espírito empreendedor, para criar 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
- ♦ Gerenciar as habilidades necessárias através do processo de ensino e aprendizagem que lhes permitirá continuar a formação e aprendizagem no campo da nutrição esportiva, tanto através dos contatos estabelecidos com professores e profissionais desta capacitação como também de forma 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
- ♦ 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 esportista lesionado
- ♦ Especializar-se nas necessidades energéticas e nutricionais das crianças atletas
- ♦ Especializar-se nas necessidades energéticas e nutricionais dos esportistas paraolímpicos





Objetivos específicos

- ◆ 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



Aproveite a oportunidade para se atualizar sobre as últimas novidades em Vegetarianismo e Veganismo em Atletas”

03

Direção do curso

A equipe de professores da TECH, especialistas em Nutrição Esportiva, contam com um amplo reconhecimento na área e são profissionais com anos de experiência de ensino que se uniram para ajudá a dar um impulso à sua profissão. Para isso, desenvolveram este programa de estudos com os últimos avanços na área, possibilitando que você se capacite e aumente suas habilidades neste setor.



“

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

Diretora Internacional Convidada

Jamie Meeks demonstrou ao longo de sua trajetória profissional sua dedicação à **Nutrição Esportiva**. Após se graduar nesta especialidade na Universidade Estadual de Louisiana, destacou-se rapidamente. Seu talento e compromisso foram reconhecidos quando recebeu o prestigioso **prêmio de Jovem Nutricionista do Ano** pela Associação Dietética da Louisiana, um feito que marcou o início de uma carreira de sucesso.

Depois de concluir sua graduação, Jamie Meeks continuou sua educação na Universidade do Arkansas, onde completou suas práticas em **Dietética**. Em seguida, obteve um Mestrado em Cinesiologia com especialização em **Fisiologia do Exercício** pela Universidade Estadual de Louisiana. Sua paixão por ajudar os atletas a alcançar seu máximo potencial e seu incansável compromisso com a excelência a tornam uma figura destacada na comunidade esportiva e de nutrição.

Seu profundo conhecimento nesta área a levou a se tornar a primeira **Diretora de Nutrição Esportiva** na história do departamento atlético da Universidade Estadual de Louisiana. Lá, desenvolveu programas inovadores para atender às necessidades dietéticas dos atletas e educá-los sobre a importância de uma **alimentação adequada para o desempenho ideal**.

Posteriormente, ocupou o cargo de **Diretora de Nutrição Esportiva** no time **New Orleans Saints da NFL**. Nesta posição, dedica-se a garantir que os jogadores profissionais recebam a melhor atenção nutricional possível, trabalhando em estreita colaboração com treinadores, preparadores físicos e pessoal médico para otimizar o desempenho e a saúde individual.

Assim, Jamie Meeks é considerada uma verdadeira líder em seu campo, sendo membro ativo de várias associações profissionais e participando no avanço da **Nutrição Esportiva** a nível nacional. Neste sentido, é também integrante da **Academia de Nutrição e Dietética** e da **Associação de Nutricionistas Esportivos Colegiados e Profissionais**.



Sra. Meeks, Jamie

- Diretora de Nutrição Esportiva do New Orleans Saints da NFL, Louisiana, EUA
- Coordenadora de Nutrição Esportiva na Universidade Estadual de Louisiana
- Nutricionista registrada pela Academia de Nutrição e Dietética
- Especialista certificada em dietética esportiva
- Mestrado em Cinesiologia com especialização em Fisiologia do Exercício pela Universidade Estadual de Louisiana
- Graduada em Dietética pela Universidade Estadual de Louisiana
- Membro de: Associação Dietética da Louisiana, Associação de Nutricionistas Esportivos Colegiados e Profissionais, Grupo de Prática Dietética de Nutrição Esportiva Cardiovascular e de Bem-Estar

“

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

Direção



Dr. Javier Marhuenda Hernández

- ♦ Nutricionista em clubes profissionais de futebol
- ♦ Chefe da área de nutrição esportiva da Albacete Balompié
- ♦ Responsável pela área de nutrição esportiva do UCAM Murcia de Fútbol
- ♦ Consultor científico da Nutrium
- ♦ Assessor Nutricional do Centro Impulso
- ♦ Palestrante e coordenador de estudos de pós-graduação
- ♦ Doutor em Nutrição e Segurança Alimentar pela UCAM
- ♦ Formado em Nutrição Humana e Dietética pela UCAM
- ♦ Mestrado em Nutrição Clínica pela UCAM
- ♦ Membro da Academia Espanhola de Nutrição e Dietética

Professores

Dr. Francisco Javier Martínez Noguera

- ♦ Nutricionista esportivo da CIARD-UCAM
- ♦ Nutricionista esportivo da Clínica Fisioterapia Jorge Lledó
- ♦ Assistente de pesquisa na CIARD-UCAM
- ♦ Nutricionista esportivo do UCAM Murcia Clube de Futebol
- ♦ Nutricionista do SANO Center
- ♦ Nutricionista esportivo do UCAM Murcia Clube de Basquetebol
- ♦ Doutor em Ciências do Esporte pela Universidade Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Formado em Nutrição Humana e Dietética pela Universidade Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Mestre em Nutrição e Segurança Alimentar pela Universidade Católica San Antonio de Murcia

Sr. Raúl Arcusa Saura

- ♦ Nutricionista do Club Deportivo Castellón, clube de futebol profissional
- ♦ Nutricionista em diversos clubes semiprofissionais em Castellón
- ♦ Pesquisador na Universidade Católica de Múrcia
- ♦ Professor de cursos de graduação e pós-graduação universitária
- ♦ Formado em Nutrição Humana e Dietética
- ♦ Mestrado Oficial em Nutrição na Atividade Física e no Esporte



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 Atletas conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado”

Módulo 1. Vegetarianismo e veganismo

- 1.1. O vegetarianismo e o veganismo em atletas 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 spirulina
- 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. Sarcopênia
- 1.8. Alimentação vegana x Alimentação onívora
 - 1.8.1. Alimentação evolutiva
 - 1.8.2. Alimentação atual
- 1.9. Ajudas ergogênicas
 - 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”

Estudo de caso para contextualizar todo o conteúdo

Nosso programa oferece um método revolucionário para desenvolver as habilidades e o conhecimento. Nosso objetivo é fortalecer as competências em um contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

Com a TECH você irá experimentar uma forma de aprender que está revolucionando as bases das universidades tradicionais em todo o mundo”



Você terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, por meio de um ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa.



Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este curso da TECH é um programa de ensino intensivo, criado do zero, que propõe os desafios e decisões mais exigentes nesta área, em âmbito nacional ou internacional. Através desta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado em direção ao sucesso. O método do caso, técnica que constitui a base deste conteúdo, garante que a realidade econômica, social e profissional mais atual seja adotada.

“*Nosso programa prepara você para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira*”

O método do caso é o sistema de aprendizagem mais utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de Direito não aprendessem a lei apenas com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações realmente complexas para que tomassem decisões conscientes e julgassem a melhor forma de resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard.

Em uma determinada situação, o que um profissional deveria fazer? Esta é a pergunta que abordamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com diversos casos reais. Terão que integrar todo o conhecimento, pesquisar, argumentar e defender suas ideias e decisões.

Através de atividades de colaboração e casos reais, o aluno aprenderá a resolver situações complexas em ambientes reais de negócios.

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.

Em 2019, entre todas as universidades online do mundo, alcançamos os melhores resultados de aprendizagem.

Na TECH o aluno aprende através de uma metodologia de vanguarda, desenvolvida para capacitar os diretores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, se chama Relearning.

Nossa universidade é uma das únicas que possui a licença para usar este método de sucesso. Em 2019 conseguimos melhorar os níveis de satisfação geral dos nossos alunos (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos curso, objetivos, entre outros) com relação aos indicadores da melhor universidade online.



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. Esta metodologia já capacitou mais de 650 mil universitários com um sucesso sem precedentes em campos tão diversos como a bioquímica, a genética, a cirurgia, o direito internacional, habilidades administrativas, ciência do esporte, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isso 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.

A partir das últimas evidências científicas no campo da neurociência, sabemos como organizar informações, ideias, imagens, memórias, mas sabemos também que o lugar e o contexto onde aprendemos algo é fundamental para nossa capacidade de lembrá-lo e armazená-lo no hipocampo, para mantê-lo em nossa memória a longo prazo.

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



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 que proporcionam alta qualidade em todo o material que é colocado à disposição do aluno.



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



Práticas de habilidades e competências

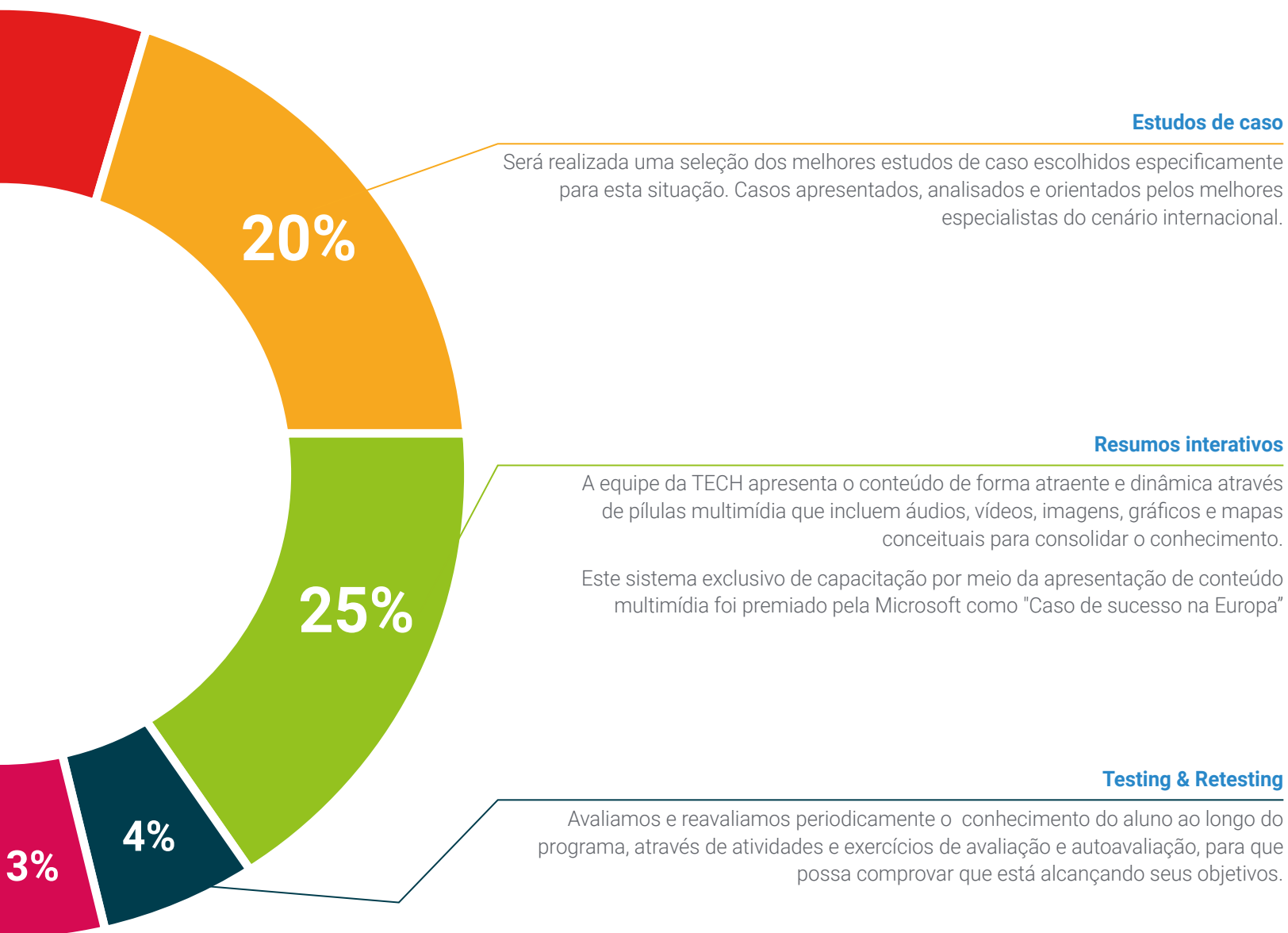
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



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 for necessário para complementar a sua capacitação.



**Estudos de caso**

Será realizada uma seleção dos melhores estudos de caso escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e orientados pelos melhores especialistas do cenário internacional.

**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 exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".

**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.



06 Certificado

O Curso de Vegetarianismo e Veganismo em Atletas 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 o seu certificado
sem sair de casa e sem burocracias”*

Este **Curso de Vegetarianismo e Veganismo em Atletas** 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**.

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 Atletas**

Horas letivas: **150h**

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.

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

tech universidade
tecnológica

Curso
Vegetarianismo e
Veganismo em Atletas

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

Curso

Vegetarianismo e Veganismo em Atletas

Reconhecido pela NBA

