

Curso

Nutrição durante o Período de Lesão do Atleta

Reconhecido pela NBA



tech universidade
tecnológica



Curso

Nutrição durante o Período de Lesão do Atleta

- » 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/nutricao-durante-periodo-lesao-atleta



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

Existem alimentos, vitaminas e nutrientes que ajudam os atletas a se recuperarem e se protegerem de lesões durante a atividade física. Os nutricionistas devem estar atualizados com os últimos desenvolvimentos em nutrição esportiva a fim de desenvolver uma dieta de acordo com as características físicas de cada paciente.

Uma capacitação única desenvolvida por especialistas do setor com ampla experiência na área.





“

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”

Este programa 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.

Se houver um percurso complicado na temporada de um atleta, será o período de lesão. Atletas por natureza precisam competir, e estar afastados da competição pode ser frustrante. Por um lado, a nutrição pode desempenhar um papel importante para ajudar a prevenir lesões se um estado anti-inflamatório do organismo puder ser alcançado através da nutrição. Por outro lado, uma vez que o atleta esteja lesionado, será muito importante controlar esta nutrição a fim de acelerar o processo de recuperação para que ele possa voltar à competição o mais rápido possível e, o mais importante, para que o atleta não tenha uma recaída da lesão.

Por se tratar de um programa online, os alunos não serão condicionados por horários fixos ou pela necessidade de se deslocar para outro local físico, mas podem acessar o conteúdo a qualquer hora do dia, equilibrando seu trabalho ou vida pessoal com sua vida acadêmica.

Este **Curso de Nutrição durante o Período de Lesão do Atleta** 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



Conheça as dietas mais adequadas para cada tipo de atleta e você será capaz de oferecer uma orientação mais personalizada"

“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 educação 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.

O Curso permite que você aprenda em ambientes simulados, o que proporciona uma aprendizagem imersiva programada para situações reais.

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



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.



66

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
- 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 esportista lesionado
- Especializar-se nas necessidades energéticas e nutricionais das crianças atletas
- Especializar-se nas necessidades energéticas e nutricionais dos atletas paraolímpicos





Objetivos específicos

- 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

“

*Aproveite a oportunidade
e atualize-se sobre os últimos
desenvolvimentos na Nutrição
durante o Período de Lesão Esportiva”*

03

Direção do curso

A equipe de professores da TECH, especialista em Nutrição Esportiva, conta com um amplo reconhecimento na área e são profissionais com anos de experiência de ensino que se uniram para ajudar os estudantes 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

Sra. Johana Montoya Castaño

- Nutricionista Esportiva
- Nutricionista do Ministério do Esporte da Colômbia
- Consultora científica da Bionutrition Medellín
- Professora em cursos de formação sobre Nutrição Esportiva e em cursos universitários
- Nutricionista e nutricionista da Universidade de Antioquia
- Mestrado em Nutrição na Atividade Física e no Esporte pela UCAM



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 Nutrição durante o Período de Lesão do Atleta conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado”

Módulo 1. Período de lesão

- 1.1. Introdução
- 1.2. Prevenção de lesões em atletas
 - 1.2.1. Disponibilidade relativa de energia no esporte
 - 1.2.2. Saúde bucal e implicações para as lesões
 - 1.2.3. Fadiga, nutrição e lesões
 - 1.2.4. Sono, nutrição e lesões
- 1.3. Fases da lesão
 - 1.3.1. Fase de imobilização Inflamação e mudanças que ocorrem durante esta fase
 - 1.3.2. Fase de retorno da atividade
- 1.4. Consumo de energia durante o período de lesão
- 1.5. Consumo de macronutrientes durante o período de lesão
 - 1.5.1. Consumo de carboidratos
 - 1.5.2. Consumo de gordura
 - 1.5.3. Consumo de proteínas
- 1.6. Consumo de micronutrientes de especial interesse durante a lesão
- 1.7. Suplementos esportivos com evidências durante o período de lesão
 - 1.7.1. Creatina
 - 1.7.2. Ômega 3
 - 1.7.3. Outros
- 1.8. Lesões de tendões e ligamentos
 - 1.8.1. Introdução às lesões de tendões e ligamentos. Estrutura do tendão
 - 1.8.2. Colágeno, gelatina e vitamina C podem ajudar?
 - 1.8.3. Outros nutrientes envolvidos na síntese de colágeno
- 1.9. Retorno à competição
 - 1.9.1. Considerações nutricionais no retorno à competição
- 1.10. Estudos de casos interessantes na literatura científica sobre lesões





“

*Uma experiência de capacitação
única, fundamental e decisiva
para impulsionar seu
crescimento profissional”*

05

Metodologia

Esta capacitação oferece uma maneira diferente de aprender. Nossa metodologia é desenvolvida através de um modelo 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***.



66

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para realizá-la através de sistemas de ensino cílicos: uma forma de aprendizagem que se mostrou extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização"

Estudo de caso para contextualizar todo o conteúdo

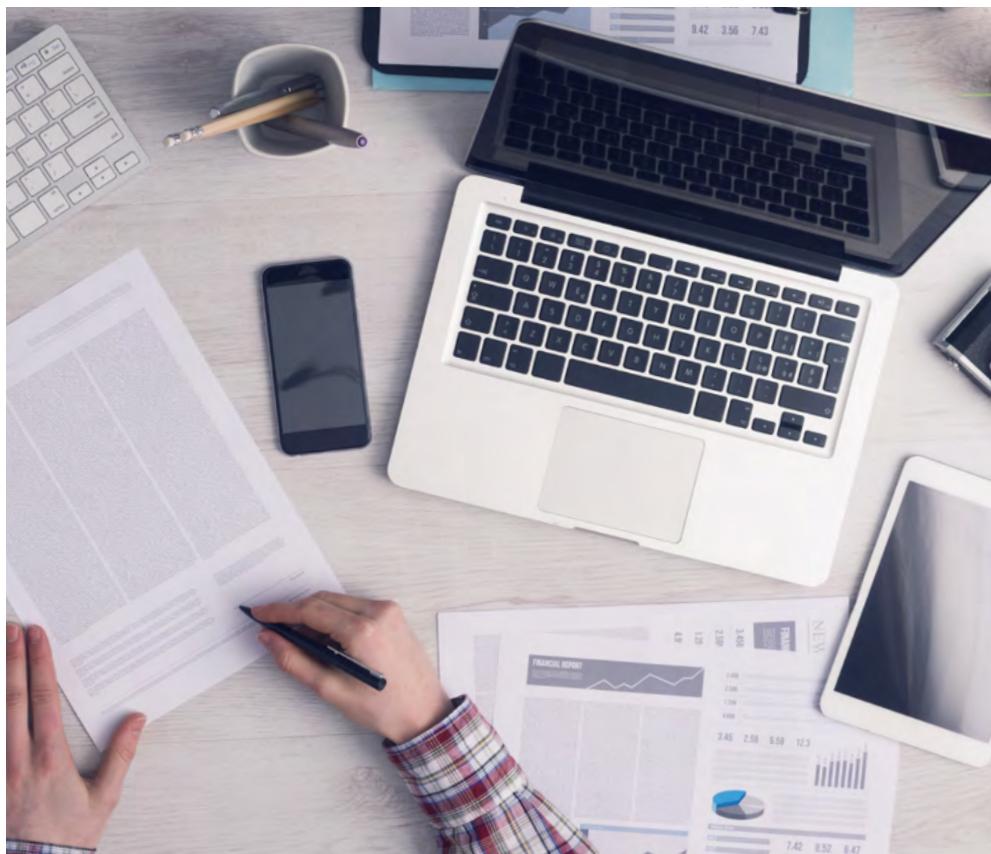
Nosso programa oferece um método revolucionário para desenvolver as habilidades e o conhecimento. Nosso objetivo é fortalecer as competências em um contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.



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.



O aluno aprenderá, através de atividades de colaboração e casos reais, como resolver situações complexas em ambientes empresariais reais.

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, sendo este um passo decisivo para alcançar o sucesso. O método do caso, técnica que constitui as bases deste conteúdo, garante que a realidade econômica, social e profissional mais atual seja seguida.

“

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

O método do caso foi o sistema de aprendizagem mais utilizado nas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os alunos de Direito pudessem aprender a lei não apenas com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar situações reais realmente complexas para que eles tomassem decisões e fizessem juízos de valor fundamentados sobre como 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 nos deparamos no método de caso, um método de aprendizagem orientado à ação. Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com diversos casos reais. Terão que integrar todos os seus conhecimentos, pesquisar, argumentar e defender suas ideias e decisões.

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

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

Nossa universidade é a única com licença para usar este método de sucesso. Em 2019 conseguimos melhorar os níveis de satisfação geral de 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 650.000 graduados universitários com um sucesso sem precedentes em áreas tão diversas como bioquímica, genética, cirurgia, direito internacional, habilidades gerenciais, ciências do esporte, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história ou mercados e instrumentos financeiros. Tudo isso em um ambiente altamente exigente, com um grupo de alunos universitários de alto perfil socioeconômico e uma média de idade de 43,5 anos.

O Relearning lhe permitirá aprender com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais na sua capacitação, desenvolvendo seu espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões, ou seja, uma equação de sucesso.

A partir das últimas evidências científicas no campo da neurociência, sabemos não somente como organizar informações, ideias, imagens e 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 de estudos estão ligados ao contexto onde o participante desenvolve sua prática profissional.

Neste programa de estudos, oferecemos o melhor material educacional, preparado especialmente para você:



Material de estudo

Todo o conteúdo didático foi elaborado especificamente para o programa de estudos pelos especialistas que irão ministra-lo, o que permite que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isso com as técnicas mais avançadas e oferecendo alta qualidade em cada um dos materiais que colocamos 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 aptidões e competências

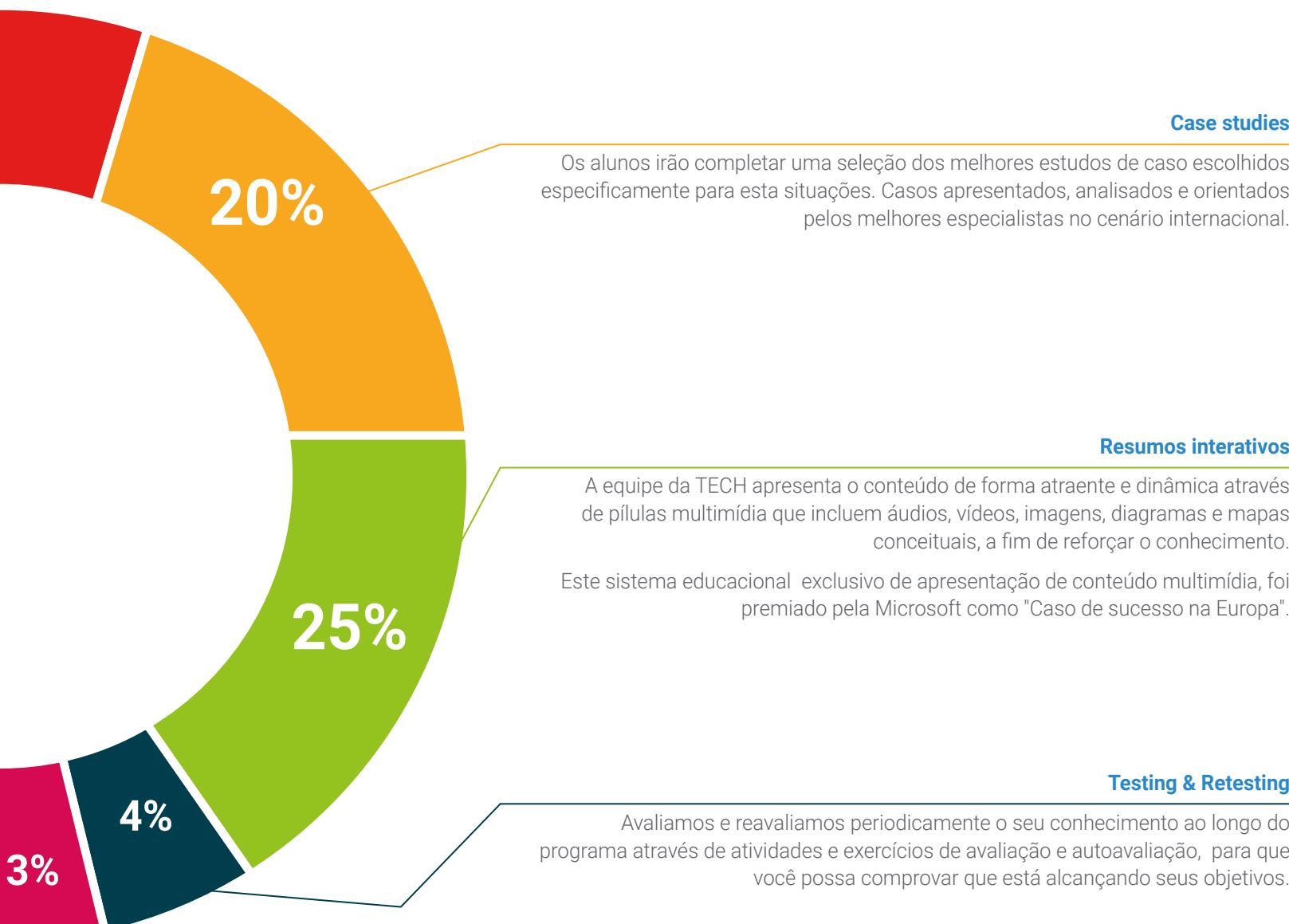
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



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 sua capacitação.





06

Certificado

O Curso de Nutrição durante o Período de Lesão do Atleta garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



66

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

Este **Curso de Nutrição durante o Período de Lesão do Atleta** 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 Nutrição durante o Período de Lesão do Atleta**

N.º de Horas letivas: **150h**

Reconhecido pela **NBA**



*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
presente qualidade
desenvolvimento



Curso

Nutrição durante o Período de Lesão do Atleta

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

Curso

Nutrição durante o Período de Lesão do Atleta

Reconhecido pela NBA

