

Curso

Avaliação Nutricional do Atleta em Diferentes Momentos da Temporada

Reconhecido pela NBA



Breakfast (264 calories)
• 1 cup nonfat plain Greek yogurt
• 1/4 cup muesli
• 1/4 cup blueberries

A.M. Snack (84 calories)
• 5 dried apricots

Lunch (335 calories)
Chickpea & Veggie Salad
• 2 cups mixed greens
• 3/4 cup veggies of your choice (try cucumbers and tomatoes)
• 1/2 cup chickpeas, rinsed
• 1/2 Tbsp. chopped walnuts
Combine ingredients and top salad with 1 Tbsp. each balsamic vinegar and olive oil.

P.M. Snack (70 calories)
• 2 clementines

Dinner (434 calories)
• 1 3/4 cup Squash & Red Lentil Curry
• 1/2 cup brown rice



Curso

Avaliação Nutricional do Atleta em Diferentes Momentos da Temporada

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

Acesso ao site: www.techtute.com/br/ciencias-del-deporte/diplomado/valoracion-nutricional-deportista-diferentes-momentos-temporada

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

Um estado nutricional ideal é alcançado não apenas com a refeição de pré-treino, mas também com as fases antes e depois do aquecimento, assim como fatores externos que podem influenciar a saúde do atleta, por isso é essencial que os nutricionistas atualizem seus conhecimentos em Nutrição Esportiva para os diferentes momentos da temporada e mostrem ao atleta as técnicas nutricionais mais adequadas de acordo com suas condições físicas e atividade.



“

Conheça as dietas mais adequadas para cada tipo de esportista e você será capaz de dar orientações mais personalizadas"

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

O desempenho esportivo é baseado em 3 pilares fundamentais, que são o treinamento, o descanso e a nutrição. Um dos erros mais comuns que os atletas cometem é acreditar que o treino é a única coisa importante, negligenciando tanto o descanso quanto a nutrição. Na verdade, muitos atletas acreditam que a nutrição só é importante no dia da competição. Estes erros tornam essencial monitorar o atleta durante toda a temporada, onde é considerado essencial conhecer os valores de base para saber qual é seu ponto de partida, o que ajuda a planejar as diferentes fases da temporada e assim melhorar seu desempenho.

Dentro deste programa encontramos uma equipe de professores de alto nível, formada por profissionais 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.

Este **Curso de Avaliação Nutricional do Atleta em Diferentes Momentos da Temporada** 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 Universidade Tecnológica”

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.

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

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.



A pregnant woman is shown from the chest down to the waist. She is wearing a bright pink sports bra. Her hands are holding a white, textured towel over her pregnant belly. The background is a blurred indoor setting with a wooden table and some white containers. The image is partially covered by a large blue diagonal graphic on the right side of the page.

“

*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
- ♦ Analisar as necessidades energéticas e nutricionais dos esportistas paraolímpicos



Objetivos específicos

- ♦ Interpretar a bioquímica para detectar déficits nutricionais ou situações de excesso de treinamento
- ♦ Interpretar os diferentes métodos de composição corporal, para otimizar o peso e a porcentagem de gordura adequados ao esporte que pratica
- ♦ Monitorar o atleta ao longo da temporada
- ♦ Realizar o planejamento de períodos de temporada de acordo com suas necessidades

“

Aproveite a oportunidade para atualizar seus conhecimentos sobre as últimas novidades em Avaliação Nutricional do Atleta em Diferentes Momentos da Temporada”

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 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



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 Avaliação Nutricional do Atleta em Diferentes Momentos da Temporada conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado”

Módulo 1. Avaliação nutricional do atleta em diferentes momentos da temporada

- 1.1. Avaliação bioquímica
 - 1.1.1. Hemograma
 - 1.1.2. Marcadores de excesso de treinamento
- 1.2. Avaliação antropométrica
 - 1.2.1. Composição corporal
 - 1.2.2. Perfil ISAK
- 1.3. Pré-temporada
 - 1.3.1. Carga de trabalho elevada
 - 1.3.2. Garantir a ingestão de calorias e proteínas
- 1.4. Temporada competitiva
 - 1.4.1. Desempenho esportivo
 - 1.4.2. Recuperação entre partidas
- 1.5. Período de transição
 - 1.5.1. Período de férias
 - 1.5.2. Mudanças na composição corporal
- 1.6. Viagens
 - 1.6.1. Torneios durante a temporada
 - 1.6.2. Torneios fora de temporada (Copas do Mundo, Copas Europeias e Jogos Olímpicos.)
- 1.7. Monitoramento de atletas
 - 1.7.1. Nível basal do atleta
 - 1.7.2. Evolução durante a temporada
- 1.8. Cálculo da taxa de suor
 - 1.8.1. Perdas de líquidos
 - 1.8.2. Protocolo de cálculo
- 1.9. Trabalho multidisciplinar
 - 1.9.1. O papel do nutricionista no ambiente do atleta
 - 1.9.2. Comunicação com as demais áreas
- 1.10. Doping
 - 1.10.1. Lista WADA
 - 1.10.2. Testes antidoping





“

*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**.



“

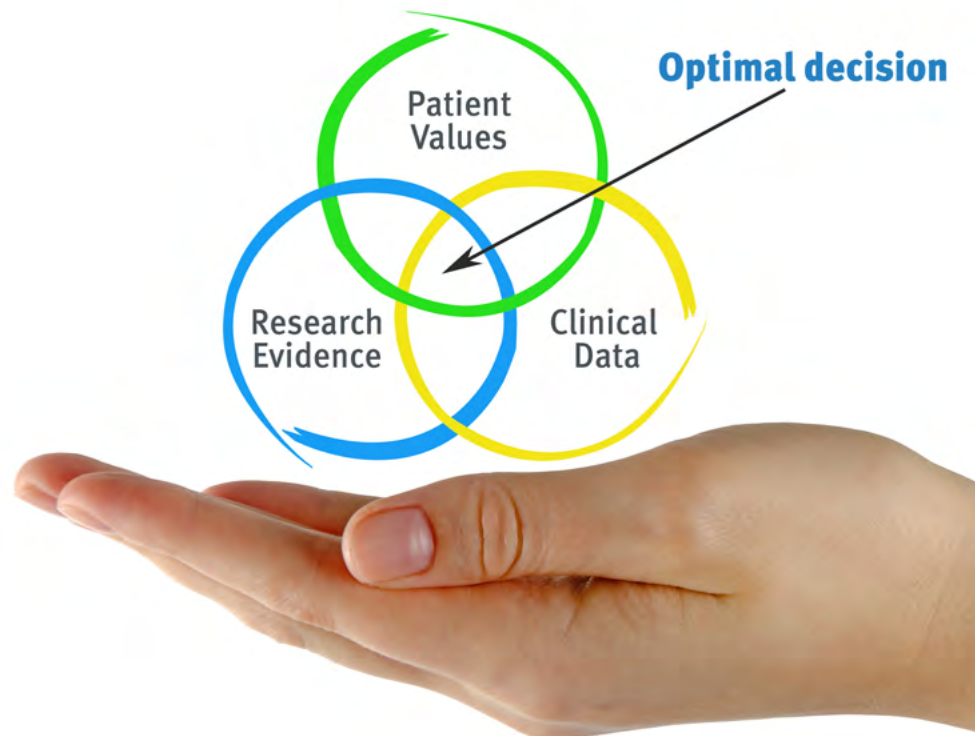
Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para realizá-la através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se mostrou extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”

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

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 Ihe 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

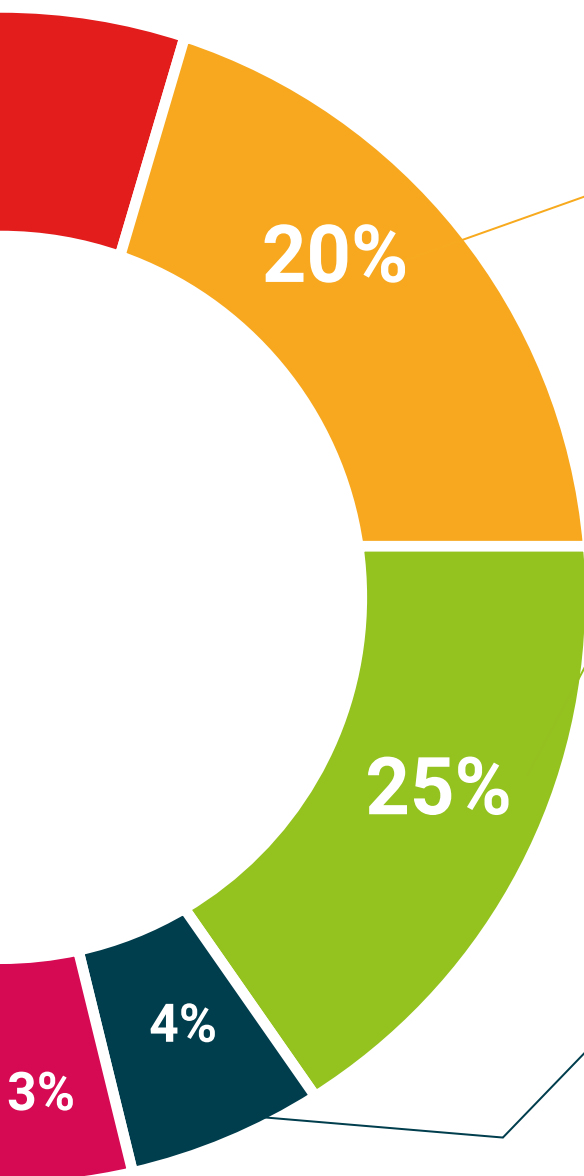
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



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.



**Case studies**

Os alunos irão completar uma seleção dos melhores estudos de caso escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e orientados pelos melhores especialistas no 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, diagramas e mapas conceituais, a fim de reforçar o conhecimento.

Este sistema educacional exclusivo de apresentação de conteúdo multimídia, foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".

**Testing & Retesting**

Avaliamos e reavaliamos periodicamente o seu conhecimento ao longo do programa através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que você possa comprovar que está alcançando seus objetivos.



06 Certificado

O Curso de Avaliação Nutricional do Atleta em Diferentes Momentos da Temporada 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 Avaliação Nutricional do Atleta em Diferentes Momentos da Temporada** 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 Avaliação Nutricional do Atleta em Diferentes Momentos da Temporada**

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 compromisso
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualidade
desenvolvimento sustentável



Curso
Avaliação Nutricional
do Atleta em Diferentes
Momentos da Temporada

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

Curso

Avaliação Nutricional do Atleta em Diferentes Momentos da Temporada

Reconhecido pela NBA



$$\frac{\text{Weight}}{\text{Height}^2}$$

Underweight
Ideal BMI
Overweight
Obese >30
Severely
Morbidly
Super