

Mestrado Avançado

Nutrição Desportiva

Integral para Enfermeiros

Reconhecido pela NBA





Mestrado Avançado Nutrição Desportiva Integral para Enfermeiros

- » Modalidade: online
- » Duração: 2 anos
- » Certificação: TECH Global University
- » Acreditação: 120 ECTS
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/enfermagem/mestrado-avancado/mestrado-avancado-nutricao-desportiva-integral-enfermeiros

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Competências

pág. 14

04

Direção do curso

pág. 18

05

Estrutura e conteúdo

pág. 26

06

Metodologia

pág. 36

07

Certificação

pág. 44

01

Apresentação

Os enfermeiros são profissionais multidisciplinares com um conhecimento exaustivo das diferentes áreas em que trabalham. A experiência e a formação tornaram-nos trabalhadores altamente qualificados e indispensáveis em qualquer centro de saúde e, com o avanço da sociedade e a emergência de novas patologias, posicionaram-se como trabalhadores de primeiro nível nos cuidados de saúde. Portanto, com este programa, a TECH quer ir mais longe e oferecer-lhes uma especialização superior que será cada vez mais necessária para o seu desenvolvimento profissional em determinadas áreas. E, por esta razão, propõe-lhes a conclusão desta formação específica em Nutrição Desportiva Integral para Enfermeiros, para que possam atender, com total segurança, os pacientes que praticam desporto regularmente e que se encontram sob tratamento clínico.



“

Especialize-se em nutrição desportiva com este Mestrado Avançado e ofereça aos seus pacientes uma atenção mais personalizada”

A prática do desporto generalizou-se em toda a sociedade e hoje em dia, muitas pessoas incluem o exercício físico nas suas rotinas. No entanto, a falta de conhecimentos neste domínio levou também a um aumento do número de consultas de saúde, quer por lesões, quer mesmo para fins preventivos. Neste sentido, os enfermeiros tornaram-se profissionais com uma vasta qualificação para poderem oferecer aconselhamento nutricional aos desportistas. Por esta razão, a TECH decidiu apoiar este setor, criando este Mestrado Avançado em Nutrição Desportiva Integral para Enfermeiros, que reúne a informação mais necessária para estes profissionais de enfermagem.

Desta forma, uma equipa docente de alto nível, com anos de experiência no setor, compilou a informação mais completa do momento, que, para além de ter um grande conteúdo teórico, reúne uma multiplicidade de casos práticos que serão essenciais para consolidar os conhecimentos de uma forma mais rápida e eficaz. E, portanto, os enfermeiros poderão desenvolver, com maior segurança, a sua prática de trabalho no cuidado dos atletas que necessitam de aconselhamento nutricional.

Mais concretamente, o programa de estudos contém uma visão global da nutrição desportiva, concentrando-se ao mesmo tempo nos aspectos mais importantes e inovadores: formação invisível ou dieta adequada a desportistas, e nutrição antes, durante e depois do exercício. Além disso, inclui também informação sobre profissionais com diferentes situações pessoais e de diferentes actividades desportivas, especificando em cada caso as melhores recomendações dietéticas, com o objectivo de proporcionar ao enfermeiro um conhecimento completo que lhe permita adaptar-se a cada utilizador durante o desenvolvimento da sua prática diária.

Em suma, o objectivo da TECH com este programa é que seja uma oportunidade única que os profissionais do setor não possam perder, pois está equipado com os conteúdos mais atualizados do momento e, acima de tudo, tem uma metodologia de ensino inovadora, com uma multiplicidade de recursos didáticos que permitem um estudo de qualidade de uma forma digital. Isto, juntamente com a qualidade dos docentes, tornou-o num programa de referência no domínio da nutrição desportiva para enfermeiros. É também indispensável para aqueles que têm de combinar a sua aprendizagem com o resto das suas obrigações diárias, podendo então fazer o curso em qualquer altura e a partir de qualquer lugar, com o aluno a gerir o seu próprio tempo de estudo. Sem dúvida, um ponto a favor dentro do panorama de programas de pós-graduação que existem atualmente.

Este **Mestrado Avançado em Nutrição Desportiva Integral para Enfermeiros** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ♦ A mais recente tecnologia em *software* de ensino **online**
- ♦ Sistema de ensino intensamente visual, apoiado por conteúdos gráficos e esquemáticos, fácil de assimilar e de compreender
- ♦ Desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas no ativo
- ♦ Sistemas de vídeo interativos de última geração
- ♦ O ensino apoiado pela teleprática
- ♦ Sistemas de atualização e requalificação contínua
- ♦ Aprendizagem auto-regulada: total compatibilidade com outras ocupações
- ♦ Exercícios práticos de auto-avaliação e verificação da aprendizagem
- ♦ Grupos de apoio e sinergias educativas: perguntas ao especialista, fóruns de discussão e conhecimento
- ♦ Comunicação com o professor e trabalhos de reflexão individual
- ♦ A disponibilidade de acesso aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo, fixo ou portátil, com ligação à **internet**
- ♦ Bancos de documentação de apoio permanentemente disponíveis



Destaque-se na área da enfermagem, expandindo os seus conhecimentos em nutrição desportiva"



*Inscreva-se neste Mestrado
Avançado e tenha acesso direto e
ilimitado a todos os seus recursos"*

O pessoal docente deste programa é composto por profissionais no ativo. Desta forma, a TECH é capaz de cumprir o objetivo de atualização académica a que se propôs. Uma equipa multidisciplinar de profissionais experientes em diferentes ambientes, que desenvolverão os conhecimentos teóricos de forma eficiente, mas, acima de tudo, colocarão ao serviço dos estudantes os conhecimentos práticos derivados da sua própria experiência.

Este domínio do assunto é complementado pela eficácia do projeto metodológico deste Mestrado Avançado. Assim, desenvolvido por uma equipa multidisciplinar de especialistas em *e-learning*, integra os últimos avanços da tecnologia educacional, tornando possível o estudo com uma gama de ferramentas multimédia cómodas e versáteis que darão aos estudantes as competências operacionais de que necessitam na sua formação.

A elaboração deste curso centra-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, uma abordagem que concebe a aprendizagem como um processo eminentemente prático. Para o conseguir realizar remotamente, a TECH utiliza a teleprática. Com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo e o *Learning From an Expert*, os estudantes poderão adquirir conhecimentos como se estivessem perante o cenário que estiverem a aprender naquele momento. Um conceito que lhes permitirá integrar e obter uma aprendizagem de uma forma realista e permanente.

*A TECH oferece-lhe o mais completo
e inovador material didático do atual
panorama académico.*

*A conclusão deste programa permitir-lhe-á
alargar a sua formação numa área de grande
procura, tornando-o num especialista
em Nutrição Desportiva.*



02

Objetivos

O principal objetivo deste Mestrado Avançado em Nutrição Desportiva Integral para Enfermeiros da TECH é oferecer aos enfermeiros a qualificação necessária que lhes permita dar a volta à sua profissão, estando mais aptos a atender melhor os desportistas que sejam consultados e que necessitam de aconselhamento nutricional. Sem dúvida, um programa que se tornará um guia fundamental para este ramo do conhecimento que deve ser cada vez mais tido em conta a fim de melhorar a saúde dos pacientes.



“

*Cumpra os seus objetivos
acadêmicos graças à realização
deste Mestrado Avançado da TECH”*



Objetivos gerais

- ♦ Atualizar os conhecimentos do profissional sobre as novas tendências em nutrição humana
- ♦ Promover estratégias de trabalho baseadas no conhecimento prático das novas tendências em nutrição e da sua aplicação aos desportistas
- ♦ Favorecer a aquisição de competências e habilidades técnicas através de um potente sistema audiovisual e a possibilidade de desenvolvimento através de oficinas de simulação *online* e/ou formação específica
- ♦ Incentivar a estimulação profissional através de educação continua e investigação
- ♦ Formar para a investigação em pacientes com problemas nutricionais
- ♦ Dominar conhecimentos avançados sobre planeamento nutricional em atletas profissionais e não profissionais para a realização saudável de exercício físico
- ♦ Gerir conhecimentos avançados sobre planeamento nutricional em desportistas profissionais de diferentes disciplinas para alcançar o máximo desempenho desportivo
- ♦ Gerir conhecimentos avançados sobre planeamento nutricional em desportistas 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 incorporar os diferentes avanços científicos na sua própria área profissional
- ♦ Capacidade de trabalhar num ambiente multidisciplinar
- ♦ Conhecimento avançado do contexto em que a área da sua especialidade se desenvolve
- ♦ Gerir competências avançadas para detetar os possíveis sinais de alteração nutricional associada à prática desportiva
- ♦ Gerir as competências necessárias através do processo de ensino-aprendizagem para lhes permitir continuar a formação e a aprendizagem no campo da nutrição desportiva, tanto através de contactos estabelecidos com professores e profissionais do programa como de forma independente
- ♦ Especializar-se na estrutura do tecido muscular e na sua implicação no desporto
- ♦ Compreender as necessidades energéticas e nutricionais dos atletas em diferentes situações fisiopatológicas
- ♦ Especializar-se nas necessidades energéticas e nutricionais dos desportistas em diferentes situações próprias da idade e do 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 paraolímpicos.



Este programa irá melhorar a formação dos enfermeiros em nutrição desportiva"



Objetivos específicos

- ♦ Analisar os diferentes métodos de avaliação do estado nutricional
- ♦ Interpretar e integrar dados antropométricos, clínicos, bioquímicos, hematológicos, imunológicos e farmacológicos na avaliação nutricional do paciente e no seu tratamento dietético-nutricional
- ♦ Detetar antecipadamente e avaliar os desvios quantitativos e qualitativos do equilíbrio nutricional devido a excesso ou defeito
- ♦ Descrever a composição e usos dos novos alimentos
- ♦ Explicar as diferentes técnicas e produtos de apoio nutricional básico e avançado relacionados com a nutrição do atleta
- ♦ Definir a utilização correta das ajudas ergogénicas
- ♦ Explicar a atual regulamentação *antidoping*
- ♦ Identificar as perturbações psicológicas relacionadas com a prática do desporto e da nutrição
- ♦ Conhecer de forma aprofundada a estrutura dos músculos esqueléticos
- ♦ Compreender minuciosamente o funcionamento do músculo esquelético
- ♦ Aprofundar o seu conhecimento quanto às adaptações mais importantes que ocorrem nos atletas
- ♦ Aprofundar o seu conhecimento quanto aos mecanismos de produção de energia com base no tipo de exercício realizado
- ♦ Aprofundar o seu conhecimento quanto à integração dos diferentes sistemas energéticos que compõem o metabolismo da energia muscular
- ♦ Interpretação de bioquímicas para detetar défices nutricionais ou estados de sobretreino
- ♦ Interpretação dos diferentes métodos de composição corporal para otimizar o peso e a percentagem de gordura adequados ao desporto praticado

- ♦ Acompanhamento do atleta durante toda a época
- ♦ Planificação dos períodos da época de acordo com os seus requisitos
- ♦ Aprofundar o seu conhecimento quanto às características mais importantes dos principais desportos náuticos
- ♦ Compreender as exigências e requisitos envolvidos nas atividades desportivas aquáticas
- ♦ Diferenciar as necessidades nutricionais dentro dos diferentes desportos aquáticos
- ♦ Distinguir as principais limitações de desempenho causadas pelo clima
- ♦ Elaborar um plano de aclimação de acordo com a situação em questão
- ♦ Aprofundar o seu conhecimento quanto às adaptações fisiológicas devido à altitude
- ♦ Estabelecer diretrizes de hidratação individuais corretas de acordo com o clima
- ♦ Distinguir os diferentes tipos de atletas vegetarianos
- ♦ Conhecer detalhadamente os principais erros cometidos
- ♦ Tratar as deficiências nutricionais significativas dos desportistas
- ♦ Dominar competências que permitirão ao atleta estar equipado com as melhores ferramentas ao combinar alimentos
- ♦ Estabelecer o mecanismo fisiológico e bioquímico da diabetes, tanto em repouso como durante o exercício
- ♦ Aprofundar o seu conhecimento quanto ao funcionamento dos diferentes insulínicos ou medicamentos utilizados pelos diabéticos
- ♦ Avaliar os requisitos nutricionais das pessoas com diabetes tanto na vida diária como no exercício para melhorar a sua saúde
- ♦ Apreender os conhecimentos necessários para planejar a nutrição dos atletas com diabetes em diferentes disciplinas, a fim de melhorar a sua saúde e o seu desempenho
- ♦ Estabelecer o estado atual das evidências relativas às ajudas ergogénicas para diabéticos
- ♦ Conhecer as diferenças entre as diferentes categorias de paratletas e as suas limitações fisiológico-metabólicas





- ◆ Determinar as necessidades nutricionais dos diferentes paratletas, a fim de estabelecer de forma precisa um plano nutricional
- ◆ Apreender os conhecimentos necessários para estabelecer interações entre a ingestão de fármacos por estes atletas e nutrientes, a fim de evitar défices
- ◆ Compreender a composição corporal dos paratletas nas suas diferentes categorias desportivas
- ◆ Aplicar as atuais provas científicas relativas aos auxiliares ergogénicos nutricionais
- ◆ Estabelecer as diferentes características e necessidades dentro do desporto por categoria de peso
- ◆ Compreender detalhadamente as estratégias nutricionais na preparação do atleta face à competição
- ◆ Otimizar a melhoria da composição corporal através de uma abordagem nutricional
- ◆ Explicar as características particulares a nível fisiológico a ter em conta na abordagem nutricional dos diferentes coletivos
- ◆ Compreender detalhadamente os fatores externos e internos que influenciam a abordagem nutricional destes coletivos
- ◆ Determinar as diferentes fases da lesão
- ◆ Ajudar na prevenção de lesões
- ◆ Melhorar o prognóstico da lesão
- ◆ Estabelecer uma estratégia nutricional de acordo com as novas exigências nutricionais que surgem durante o período lesivo

03

Competências

Os enfermeiros devem atender, durante a sua prática diária, pacientes com características diferentes, pelo que a especialização em diferentes ramos do conhecimento é essencial para melhorar o seu trabalho diário. Este Mestrado Avançado da TECH irá ajudá-lo a alargar a sua formação em nutrição desportiva, de modo a ter as aptidões necessárias para oferecer um cuidado mais personalizado aos atletas e visando a melhoria das suas condições físicas e de saúde.



“

*Desenvolva as competências necessárias
para oferecer conselhos nutricionais aos atletas”*



Competências gerais

- ♦ Aplicar as novas tendências em nutrição na atividade física e desportiva nos seus pacientes
- ♦ Aplicar as novas tendências em nutrição de acordo com as características do adulto
- ♦ Investigar os problemas nutricionais dos seus pacientes

“

*Os enfermeiros com uma vasta
qualificação em nutrição desportiva
estarão mais aptos a oferecer cuidados
mais personalizados aos atletas”*





Competências específicas

- ♦ Avaliar o estado nutricional do atleta
- ♦ Identificar problemas nutricionais dos utilizadores e aplicar os tratamentos e dietas mais adequados em cada caso
- ♦ Conhecer a composição dos alimentos, identificar as suas utilizações e adicioná-los às dietas
- ♦ Conhecer as regras antidopagem
- ♦ Procurar ajuda para doentes com distúrbios psicológicos resultantes do desporto e da nutrição
- ♦ Estar a par da segurança alimentar e conhecer os potenciais riscos alimentares
- ♦ Identificar os benefícios da dieta mediterrânica
- ♦ Identificar as necessidades energéticas dos atletas e oferecer-lhes dietas apropriadas
- ♦ Gerir e consolidar a iniciativa e o espírito empreendedor para criar projetos relacionados com a nutrição na atividade física e no desporto
- ♦ Gerir competências avançadas para detetar os possíveis sinais de alteração nutricional associadas à prática desportiva
- ♦ Especializar-se na estrutura do tecido muscular e na sua implicação no desporto
- ♦ Compreender as necessidades energéticas e nutricionais dos atletas em diferentes situações fisiopatológicas
- ♦ Especializar-se nas necessidades energéticas e nutricionais das crianças atletas
- ♦ Especializar-se nas necessidades energéticas e nutricionais dos atletas paraolímpicos.

04

Direção do curso

Um corpo de docentes especializados em nutrição desportiva reuniu-se neste programa da TECH para oferecer aos profissionais de enfermagem as informações mais relevantes sobre esta área de atuação. Desta forma, os professores, conscientes da importância da especialização dos enfermeiros em diferentes ramos, colocaram todos os seus conhecimentos à disposição dos estudantes para que estes possam desenvolver as competências necessárias para se destacarem neste setor.



“

A TECH selecionou um corpo docente de grande prestígio no campo da nutrição desportiva"

Diretor Convidado Internacional

Jamie Meeks tem demonstrado ao longo de sua carreira profissional e da sua dedicação à **Nutrição Desportiva**. Depois de se licenciar nesta especialidade pela Universidade Estadual de Louisiana, destacou-se rapidamente. O 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 completar a sua licenciatura, Jamie Meeks continuou a sua educação na Universidade do Arkansas, onde completou suas práticas em **Dietética**. De seguida, obteve um Mestrado em Cinesiologia com especialização em **Fisiologia do Exercício** pela Universidade Estadual de Louisiana. A sua paixão por ajudar os atletas a atingir o seu máximo potencial e o seu incansável compromisso com a excelência fazem dela uma figura destacada na comunidade desportiva e nutricional.

O seu profundo conhecimento nesta área levou-a a tornar-se a primeira **Diretora de Nutrição Desportiva** 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 Desportiva** no time **New Orleans Saints da NFL**. Nesta posição, dedica-se a garantir que os jogadores profissionais recebam os melhores cuidados nutricionais possíveis, trabalhando em estreita colaboração com os treinadores, formadores e pessoal médico para otimizar o desempenho e a saúde individual.

Como tal, Jamie Meeks é considerada uma verdadeira líder na sua área, sendo membro ativo de várias associações profissionais e participando no avanço da **Nutrição Desportiva** a nível nacional. Neste sentido, é também integrante da **Academia de Nutrição e Dietética** e da **Associação de Dietistas Desportivos Profissionais**.



Sra. Meeks, Jamie

- Diretora de Nutrição Desportiva dos New Orleans Saints da NFL, Louisiana, EUA
- Coordenadora de Nutrição Desportiva na Louisiana State UniversityDietista registado na Academy of Nutrition and Dietetics
- Especialista certificado em dietética desportiva
- Mestrado em Cinesiologia com especialização em Fisiologia do Exercício pela Louisiana State University
- Licenciatura em Ciências em Dietética pela Universidade Estatal do Louisiana
- Membro de: Associação Dietética do Louisiana, Associação de Dietistas Desportivos Colegiais e Profissionais, Grupo de Prática Dietética de Nutrição Desportiva Cardiovascular e Bem-Estar

“

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

Direção



Dr. Javier Marhuenda Hernández

- ♦ Académico de número da Academia Espanhola de Nutrição Humana e Dietética Professor e investigador na UCAM
- ♦ Doutorado em Nutrição
- ♦ Mestre em Nutrição Clínica
- ♦ Licenciado em Nutrição



Dr. Enrique Pérez de Ayala

- ♦ Chefe do Serviço de Medicina Desportiva da Policlínica Gipuzkoa
- ♦ Licenciado em Medicina pela Universidade Autónoma de Barcelona
- ♦ Especialista em Medicina de Educação Física e do Desporto
- ♦ Membro honorário da AEMEF
- ♦ Antigo chefe da Secção de Medicina Desportiva da "Real Sociedad de Fútbol"

Professores

Sra. Ane Aldalur Mancisidor

- ♦ Membro do Gabinete de Dietética e do Serviço Basco de Saúde
- ♦ Licenciatura em Enfermagem
- ♦ Curso Superior em Dietética
- ♦ Especialista em TCA e Nutrição Desportiva

Sra. Caridad Gimeno Uribes

- ♦ Responsável pela Unidade de Nutrição Clínica do Hospital Quirón Salud de Valência
- ♦ Conselheira nutricional do Hospital Quirón Salud de Torrevieja
- ♦ Licenciada em Medicina e Cirurgia pela Universidade de Valência
- ♦ Mestrado em Nutrição Humana pela Universidade de Sheffield (Reino Unido)
- ♦ Mestrado em Nutrição Clínica pela Universidade Autónoma de Madrid.
- ♦ Antropometrista Nível I ISAK
- ♦ Professora de Nutrição Humana e Terapia Dietética na Universidade Cardenal Herrera CEU onde ensina em diferentes cursos da área da saúde
- ♦ Conselheira e formador em nutrição desportiva para a Federação de Vela da Comunidade Valenciana
- ♦ Professora colaboradora na Escola Valenciana de Estudos de Saúde (EVES)
- ♦ Colaborou em numerosos cursos e conferências de diferentes tipos sobre nutrição saudável e alimentação (Semana da Ciência, Semana do Gosto, Cursos da Associação das Donas de Casa de Tirys, Cursos SEPIS (Formação em Promoção da Saúde), etc.).

Sra. Marta Ramírez

- ♦ Licenciada em Nutrição Humana e Dietética
- ♦ Mestrado em Nutrição na atividade física e desportiva.
- ♦ Antropometrista ISAK nível 1
- ♦ Vasta experiência profissional, tanto no campo clínico como desportivo, onde trabalha com atletas de triatlo, atletismo, musculação, CrossFit, powerlifting, entre outros, especializando-se em desportos de força
- ♦ Experiência como formadora e oradora em seminários, cursos, *workshops* e conferências sobre nutrição desportiva para dietistas-nutricionistas, estudantes de ciências da saúde e a população em geral, bem como formação contínua em nutrição e desporto em congressos, cursos e conferências internacionais

Sra. Johana Montoya Castaño

- ♦ Nutricionista Dietista da Universidade de Antioquia
- ♦ Mestre em Nutrição na actividade física e desportiva pela UCAM
- ♦ Nutricionista desportiva pela Universidade de Barcelona
- ♦ Membro da Rede DBSS, G-SE e da Investigação e Associados do Laboratório de Exercício e Nutrição Desportiva do Laboratório Health and Kinesiology, Texas A&M University

Sra. Pilar Codoñer Franch

- ◆ Professora do Departamento de Pediatria, Obstetrícia e Ginecologia (Universitat de València) com um posto de ensino no Hospital Universitario Dr. Peset
- ◆ Acreditada para o corpo docente de Catedráticos Universitários - Ciências da Saúde
- ◆ Presidente da Sociedade Valenciana de Pediatria
- ◆ Presidente do Comité de Ética em Investigação Clínica do Hospital Universitario Dr. Peset
- ◆ Membro do Conselho de Administração da Sociedade Espanhola de Investigação em Nutrição e Alimentação em Pediatria (SEINAP)
- ◆ Membro do Comité Científico da Fundação para a Promoção da Saúde e da Investigação Biomédica da Comunidade Valenciana (FISABIO)
- ◆ Membro do Ateneu "Cátedra FISABIO - Universitat de València"

Sr. Raúl Arcusa

- ◆ Licenciado em Nutrição Humana e Dietética
- ◆ Mestrado em Nutrição em Actividade Física e Desporto.
- ◆ Antropometrista ISAK nível 1
- ◆ Estudante de doutoramento no departamento de farmácia da UCAM, na linha de investigação de Nutrição e Stress Oxidativo, atividade que combina com o seu trabalho como nutricionista na equipa de jovens do C.D. Castellón
- ◆ Possui experiência em diferentes equipas de futebol na comunidade valenciana, bem como uma vasta experiência em consultas clínicas presenciais





“

*Docentes com vasta experiência
uniram forças para melhorar a
sua formação neste campo”*

05

Estrutura e conteúdo

O programa académico deste Mestrado Avançado em Nutrição Desportiva Integral para Enfermeiros foi concebido de acordo com os mais elevados padrões de qualidade exigidos pelos estudantes da atualidade. Desta forma, o programa foi dividido em dois grandes blocos, lidando, por um lado, com a nutrição na atividade física em geral, e, por outro, com populações especiais. Deste modo, consegue-se um processo de aprendizagem profunda nos aspetos mais relevantes deste campo de atuação para os enfermeiros.





“

*Percorra um percurso académico
de alto nível pelas disciplinas mais
relevantes na nutrição desportiva”*

Módulo 1. Novos avanços na alimentação

- 1.1. Bases moleculares da nutrição
- 1.2. Atualização da composição alimentar
- 1.3. Tabelas de composição de alimentos e bases de dados nutricionais
- 1.4. Fitoquímicos e compostos não-nutricionais
- 1.5. Novos alimentos
 - 1.5.1. Nutrientes funcionais e compostos bioativos
 - 1.5.2. Probióticos, pré-bióticos e simbióticos
 - 1.5.3. Qualidade e *design*
- 1.6. Alimentos ecológicos
- 1.7. Alimentos transgênicos
- 1.8. Água como nutriente
- 1.9. Segurança alimentar
 - 1.9.1. Riscos físicos
 - 1.9.2. Riscos químicos
 - 1.9.3. Riscos microbiológicos
- 1.10. Nova rotulagem alimentar e informação ao consumidor
- 1.11. Fitoterapia aplicada a patologias nutricionais

Módulo 2. Tendências atuais em nutrição

- 2.1. Nutrigenética
- 2.2. Nutrigenômica
 - 2.2.1. Noções básicas
 - 2.2.2. Métodos
- 2.3. Imunonutrição
 - 2.3.1. Interações nutricionais-imunitárias
 - 2.3.2. Antioxidantes e função imunitária
- 2.4. Regulação fisiológica da alimentação. Apetite e saciedade
- 2.5. Psicologia e alimentação
- 2.6. Nutrição e sono
- 2.7. Atualização dos objetivos nutricionais e consumos recomendados
- 2.8. Novas provas relativas à dieta mediterrânea



Módulo 3. Avaliação do estado nutricional e da dieta. Aplicação prática

- 3.1. Bioenergética e nutrição
 - 3.1.1. Necessidades energéticas
 - 3.1.2. Métodos de avaliação do gasto energético
- 3.2. Avaliação do estado nutricional
 - 3.2.1. Análise da composição corporal
 - 3.2.2. Diagnóstico clínico. Sintomas e sinais
 - 3.2.3. Métodos bioquímicos, hematológicos e imunológicos
- 3.3. Avaliação do consumo
 - 3.3.1. Métodos de análise da ingestão de alimentos e nutrientes
 - 3.3.2. Métodos diretos e indiretos
- 3.4. Atualização das necessidades nutricionais e dos consumos recomendados
- 3.5. Nutrição no adulto saudável. Objetivos e orientações. Dieta mediterrânea
- 3.6. Dieta na menopausa
- 3.7. Nutrição em pessoas idosas

Módulo 4. Nutrição na prática desportiva

- 4.1. Fisiologia do exercício
- 4.2. Adaptação fisiológica a diferentes tipos de exercício
- 4.3. Adaptação metabólica ao exercício. Regulação e controlo
- 4.4. Avaliação das necessidades energéticas e do estado nutricional do atleta
- 4.5. Avaliação da capacidade física do atleta
- 4.6. Alimentação nas diferentes fases da prática desportiva
 - 4.6.1. Pré-competição
 - 4.6.2. Durante
 - 4.6.3. Pós-competição
- 4.7. Hidratação
 - 4.7.1. Regulamentação e necessidades
 - 4.7.2. Tipos de bebidas
- 4.8. Planeamento dietético adaptado às atividades desportivas
- 4.9. Ajudas ergonómicas e regulamentos antidopagem atuais
 - 4.9.1. Recomendações da WADA e da AEPSAD
- 4.10. Nutrição na recuperação de lesões desportivas

- 4.11. Perturbações psicológicas relacionadas com a prática do desporto
 - 4.11.1. Perturbações alimentares: vigorexia, ortoexia e anorexia
 - 4.11.2. Fadiga devido a sobre-treino
 - 4.11.3. A tríade da atleta feminina
- 4.12. O papel do *treinador* no desempenho desportivo

Módulo 5. Fisiologia muscular e metabólica relacionada com o exercício

- 5.1. Adaptações cardiovasculares relativas ao exercício
 - 5.1.1. Aumento do volume sistólico
 - 5.1.2. Diminuição da frequência cardíaca
- 5.2. Adaptações ventilatórias relativas ao exercício
 - 5.2.1. Alterações no volume ventilatório
 - 5.2.2. Alterações no consumo de oxigénio
- 5.3. Adaptações hormonais relativas ao exercício
 - 5.3.1. Cortisol
 - 5.3.2. Testosterona
- 5.4. Estrutura muscular e tipos de fibras musculares
 - 5.4.1. A fibra muscular
 - 5.4.2. Fibra muscular tipo I
 - 5.4.3. Fibras musculares tipo II
- 5.5. Conceito de limiar láctico
- 5.6. ATP e metabolismo do fosfagénio
 - 5.6.1. Caminhos metabólicos para a ressíntese de ATP durante o exercício
 - 5.6.2. Metabolismo do fosfagénio
- 5.7. Metabolismo dos hidratos de carbono
 - 5.7.1. Mobilização dos hidratos de carbono durante o exercício
 - 5.7.2. Tipos de glicólise
- 5.8. Metabolismo dos lípidos
 - 5.8.1. Lipólise
 - 5.8.2. Oxidação de gordura durante o exercício
 - 5.8.3. Corpos cetónicos

- 5.9. Metabolismo das proteínas
 - 5.9.1. Metabolismo do amónio
 - 5.9.2. Oxidação de aminoácidos
- 5.10. Bioenergética mista de fibras musculares
 - 5.10.1. Fontes energéticas e a sua relação com o exercício
 - 5.10.2. Fatores que determinam a utilização de uma ou outra fonte de energia durante o exercício

Módulo 6. Avaliação do atleta em diferentes alturas da época

- 6.1. Avaliação bioquímica
 - 6.1.1. Hemograma
 - 6.1.2. Marcadores de sobretreino
- 6.2. Avaliação antropométrica
 - 6.2.1. Composição corporal
 - 6.2.2. Perfil ISAK
- 6.3. Pré-época
 - 6.3.1. Carga de trabalho elevada
 - 6.3.2. Assegurar o consumo calórico e proteico
- 6.4. Época competitiva
 - 6.4.1. Desempenho desportivo
 - 6.4.2. Recuperação entre jogos
- 6.5. Período de transição
 - 6.5.1. Período de férias
 - 6.5.2. Alterações na composição corporal
- 6.6. Viagens
 - 6.6.1. Torneios durante a época
 - 6.6.2. Torneios fora de época (Campeonatos do Mundo, Europeus e Jogos Olímpicos)
- 6.7. Monitorização do atleta
 - 6.7.1. Estatuto basal do atleta
 - 6.7.2. Evolução durante a época
- 6.8. Cálculo da taxa de transpiração
 - 6.8.1. Perdas de água
 - 6.8.2. Protocolo de cálculo

- 6.9. Trabalho multidisciplinar
 - 6.9.1. Papel do nutricionista no ambiente do atleta
 - 6.9.2. Comunicação com o resto das áreas
- 6.10. Dopagem
 - 6.10.1. Lista WADA
 - 6.10.2. Testes antidopagem

Módulo 7. Desportos aquáticos

- 7.1. História dos desportos aquáticos
 - 7.1.1. Olimpíadas e grandes torneios
 - 7.1.2. Desportos aquáticos na atualidade
- 7.2. Limitações do desempenho
 - 7.2.1. Desportos aquáticos dentro de água (natação, polo aquático, etc.)
 - 7.2.2. Desportos aquáticos sobre a água (surf, vela, canoagem, etc.)
- 7.3. Características básicas dos desportos aquáticos
 - 7.3.1. Desportos aquáticos dentro de água (natação, polo aquático, etc.)
 - 7.3.2. Desportos aquáticos sobre a água (surf, vela, canoagem, etc.)
- 7.4. Fisiologia dos desportos aquáticos
 - 7.4.1. Metabolismo energético
 - 7.4.2. Biótipo de um atleta
- 7.5. Treino
 - 7.5.1. Força
 - 7.5.2. Resistência
- 7.6. Composição corporal
 - 7.6.1. Natação
 - 7.6.2. Pólo aquático
- 7.7. Pré-competição
 - 7.7.1. 3 horas antes
 - 7.7.2. 1 hora antes
- 7.8. Pré-competição
 - 7.8.1. Hidratos de carbono
 - 7.8.2. Hidratação

- 7.9. Pós-competição
 - 7.9.1. Hidratação
 - 7.9.2. Proteína
- 7.10. Ajudas ergonômicas
 - 7.10.1. Creatina
 - 7.10.2. Cafeína

Módulo 8. Condições adversas

- 8.1. História do desporto em condições extremas
 - 8.1.1. Competições de Inverno na história
 - 8.1.2. Competições em ambientes quentes na atualidade
- 8.2. Limitações de desempenho em climas quentes
 - 8.2.1. Desidratação
 - 8.2.2. Fadiga
- 8.3. Características básicas em climas quentes
 - 8.3.1. Temperatura e humidade alta
 - 8.3.2. Aclimação
- 8.4. Nutrição e Hidratação em climas quentes
 - 8.4.1. Hidratação e eletrólitos
 - 8.4.2. Hidratos de carbono
- 8.5. Limitações de desempenho em climas frios
 - 8.5.1. Fadiga
 - 8.5.2. Roupa volumosa
- 8.6. Características básicas em climas frios
 - 8.6.1. Frio extremo
 - 8.6.2. $\dot{V}O_{max}$ reduzido
- 8.7. Nutrição e hidratação em climas frios
 - 8.7.1. Hidratação
 - 8.7.2. Hidratos de carbono

Módulo 9. Vegetarianismo e veganismo

- 9.1. Vegetarianismo e o veganismo na história do desporto
 - 9.1.1. Início do veganismo no desporto
 - 9.1.2. Atletas vegetarianos na atualidade
- 9.2. Diferentes tipos de dietas vegetarianas (alterar a palavra vegetariana)
 - 9.2.1. Atleta vegan
 - 9.2.2. Atleta vegetariano
- 9.3. Erros frequentes do atleta vegano
 - 9.3.1. Equilíbrio energético
 - 9.3.2. Consumo de proteína
- 9.4. Vitamina B12
 - 9.4.1. Suplemento B12
 - 9.4.2. Biodisponibilidade das algas spirulina
- 9.5. Fontes proteicas em dietas vegan/vegetarianas
 - 9.5.1. Qualidade da proteína
 - 9.5.2. Sustentabilidade ambiental
- 9.6. Outros nutrientes-chave em veganos
 - 9.6.1. Conversão da ALA para EPA/DHA
 - 9.6.2. Fe, Ca, Vit-D e Zn
- 9.7. Avaliação bioquímica / deficiências nutricionais
 - 9.7.1. Anemia
 - 9.7.2. Sarcopenia
- 9.8. Alimentação vegana v.s. Alimentação onívora
 - 9.8.1. Alimentação evolutiva
 - 9.8.2. Alimentação atual
- 9.9. Ajudas ergonômicas
 - 9.9.1. Creatina
 - 9.9.2. Proteína vegetal
- 9.10. Fatores que diminuem a absorção de nutrientes
 - 9.10.1. Alto consumo de fibras
 - 9.10.2. Oxalatos

Módulo 10. Atleta diabético tipo 1

- 10.1. Compreender a diabetes e a sua patologia
 - 10.1.1. Incidência da diabetes
 - 10.1.2. Fisiopatologia da diabetes
 - 10.1.3. Consequências da diabetes
- 10.2. Fisiologia do exercício em pessoas com diabetes
 - 10.2.1. Exercício máximo, submáximo e metabolismo muscular durante o exercício
 - 10.2.2. Diferenças metabólicas durante o exercício em pessoas com diabetes
- 10.3. Exercício em pessoas com diabetes tipo 1
 - 10.3.1. Hipoglicemia, hiperglicemia e ajustamento do tratamento nutricional
 - 10.3.2. Calendário de exercício e ingestão de hidratos de carbono
- 10.4. Exercício em pessoas com diabetes tipo 2. Controlo da glicémia
 - 10.4.1. Riscos da atividade física em pessoas com diabetes tipo 2
 - 10.4.2. Benefícios do exercício em pessoas com diabetes tipo 2
- 10.5. Exercício em crianças e adolescentes com diabetes
 - 10.5.1. Efeitos metabólicos do exercício
 - 10.5.2. Precauções durante o exercício
- 10.6. Insulinoterapia e exercício
 - 10.6.1. Bomba de infusão de insulina
 - 10.6.2. Tipos de insulina
- 10.7. Estratégias nutricionais durante o desporto e o exercício em diabetes tipo 1
 - 10.7.1. Da teoria à prática
 - 10.7.2. Ingestão de hidratos de carbono antes, durante e depois do exercício
 - 10.7.3. Hidratação antes, durante e depois do exercício físico
- 10.8. Planeamento nutricional em desportos de resistência
 - 10.8.1. Maratona
 - 10.8.2. Ciclismo
- 10.9. Planeamento nutricional em desportos de equipa
 - 10.9.1. Futebol
 - 10.9.2. Râguebi
- 10.10. Suplementação desportiva e diabetes
 - 10.10.1. Suplementos potencialmente benéficos para os atletas com diabetes

Módulo 11. Paratletas

- 11.1. Classificação e categorias em paratletas
 - 11.1.1. O que é um paratleta?
 - 11.1.2. Como são classificados os paratletas?
- 11.2. Ciência do desporto em paratletas
 - 11.2.1. Metabolismo e fisiologia
 - 11.2.2. Biomecânica
 - 11.2.3. Psicologia
- 11.3. Requisitos energéticos e hidratação em paratletas
 - 11.3.1. Excelente procura de energia para o treino
 - 11.3.2. Planeamento da hidratação antes, durante e depois dos treinos e competições
- 11.4. Problemas nutricionais em diferentes categorias de paratletas de acordo com a sua patologia ou anomalia
 - 11.4.1. Lesões da medula espinal
 - 11.4.2. Paralisia cerebral e lesões cerebrais adquiridas
 - 11.4.3. Amputados
 - 11.4.4. Deficiências da visão e da audição
 - 11.4.5. Deficiências intelectuais
- 11.5. Planeamento nutricional em paratletas com lesão medular, paralisia cerebral e lesões cerebrais adquiridas
 - 11.5.1. Requisitos nutricionais (macro e micronutrientes)
 - 11.5.2. Transpiração e reposição de fluidos durante o exercício
- 11.6. Planeamento nutricional em paratletas amputados
 - 11.6.1. Requisitos energéticos
 - 11.6.2. Macronutrientes
 - 11.6.3. Termorregulação e hidratação
 - 11.6.4. Questões nutricionais relacionadas com próteses
- 11.7. Planeamento nutricional e problemas em paratletas com deficiências visuais e intelectuais
 - 11.7.1. Problemas de nutrição desportiva com deficiência visual: Retinite Pigmentosa, Retinopatia Diabética, Albinismo, doença de *Stargardt* e patologias auditivas
 - 11.7.2. Problemas de nutrição desportiva com deficiência intelectual: Síndrome de Down, Autismo e Asperger e Fenilcetonúria

- 11.8. Composição corporal em paratletas
 - 11.8.1. Técnicas de medição
 - 11.8.2. Fatores que influenciam a fiabilidade dos diferentes métodos de medição
- 11.9. Farmacologia e interações nutricionais
 - 11.9.1. Diferentes tipos de fármacos ingeridas por paratletas
 - 11.9.2. Deficiências de micronutrientes em paratletas
- 11.10. Ajudas ergonómicas
 - 11.10.1. Suplementos potencialmente benéficos para os paratletas
 - 11.10.2. Consequências negativas para a saúde e problemas de contaminação e dopagem devido à ingestão de ajudas ergogénicas

Módulo 12. Desportos por categoria de peso

- 12.1. Características dos principais desportos por categoria de peso
 - 12.1.1. Regulamentos
 - 12.1.2. Categorias
- 12.2. Programação da época
 - 12.2.1. Competições
 - 12.2.2. Macrociclo
- 12.3. Composição corporal
 - 12.3.1. Desportos de combate
 - 12.3.2. Levantamento de peso
- 12.4. Fases de ganho de massa muscular
 - 12.4.1. Percentagem de gordura corporal
 - 12.4.2. Programação
- 12.5. Etapas de definição
 - 12.5.1. Hidratos de carbono
 - 12.5.2. Proteína
- 12.6. Pré-competição
 - 12.6.1. *Fraco "peek"*
 - 12.6.2. Antes da pesagem
- 12.7. Pré-competição
 - 12.7.1. Aplicações práticas
 - 12.7.2. *Timing*

- 12.8. Pós-competição
 - 12.8.1. Hidratação
 - 12.8.2. Proteína
- 12.9. Ajudas ergonómicas
 - 12.9.1. Creatina
 - 12.9.2. *Proteína de soro*

Módulo 13. Diferentes fases ou populações específicas

- 13.1. Nutrição na mulher atleta
 - 13.1.1. Fatores limitantes
 - 13.1.2. Requisitos
- 13.2. Ciclo menstrual
 - 13.2.1. Fase lútea
 - 13.2.2. Fase folicular
- 13.3. Tríade
 - 13.3.1. Amenorreia
 - 13.3.2. Osteoporose
- 13.4. Nutrição na mulher atleta grávida
 - 13.4.1. Requisitos energéticos
 - 13.4.2. Micronutrientes
- 13.5. Efeitos do exercício físico sobre a criança atleta
 - 13.5.1. Treino de força
 - 13.5.2. Treino de resistência
- 13.6. Educação nutricional na criança atleta
 - 13.6.1. Açúcar
 - 13.6.2. TCA
- 13.7. Requisitos nutricionais na criança atleta
 - 13.7.1. Hidratos de carbono
 - 13.7.2. Proteína
- 13.8. Alterações associadas ao envelhecimento
 - 13.8.1. Percentagem de gordura corporal
 - 13.8.2. Massa muscular

- 13.9. Principais problemas no atleta sénior
 - 13.9.1. Articulações
 - 13.9.2. Saúde cardiovascular
- 13.10. Suplementos interessantes para os atletas séniores
 - 13.10.1. *Proteína de soro*
 - 13.10.2. Creatina

Módulo 14. Período lesivo

- 14.1. Introdução
- 14.2. Prevenção de lesões em atletas
 - 14.2.1. Disponibilidade energia relativa no desporto
 - 14.2.2. Saúde bucodental e implicações para as lesões
 - 14.2.3. Fadiga, nutrição e lesões
 - 14.2.4. Dormir, nutrição e lesões
- 14.3. Fases da lesão
 - 14.3.1. Fase de imobilização. Inflamação e alterações que ocorrem durante esta fase
 - 14.3.2. Fase de regresso à atividade
- 14.4. Consumo de energia durante o período de lesão
- 14.5. Consumo de macronutrientes durante o período de lesão
 - 14.5.1. Consumo de carboidratos
 - 14.5.2. Consumo de gordura
 - 14.5.3. Consumo de proteínas
- 14.6. Consumo de micronutrientes de interesse especial durante o período de lesão
- 14.7. Suplementos desportivos com provas durante o período de lesão
 - 14.7.1. Creatina
 - 14.7.2. Ómega-3
 - 14.7.3. Outros
- 14.8. Lesões de tendões e ligamentos
 - 14.8.1. Introdução às lesões tendinosas e ligamentares. Estrutura do tendão
 - 14.8.2. O colagénio, a gelatina e a vitamina C podem ajudar?
 - 14.8.3. Outros nutrientes envolvidos na síntese de colagénio
- 14.9. Regresso à competição
 - 14.9.1. Considerações nutricionais no regresso à competição
- 14.10. Estudos de casos interessantes na literatura científica sobre lesões





“

*Um programa integro que
será fundamental para o seu
desenvolvimento profissional”*

06

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”

Na Escola de Enfermagem da TECH utilizamos o Método de Caso

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos clínicos simulados com base em pacientes reais nos quais terão de investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver a situação. Há abundantes provas científicas sobre a eficácia do método. Os enfermeiros aprendem melhor, mais depressa e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

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



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação anotada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso se baseie na vida profissional atual, tentando recriar as condições reais na prática profissional de enfermagem.

“

Sabia que este método foi desenvolvido em 1912 em Harvard para estudantes de direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais complexas para que tomassem decisões e justificassem a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard”

A eficácia do método é justificada por quatro realizações fundamentais:

- 1 Os enfermeiros que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, mas também desenvolvem a sua capacidade mental através de exercícios para avaliar situações reais e aplicar os seus conhecimentos.
- 2 A aprendizagem é solidamente traduzida em competências práticas que permitem ao educador integrar melhor o conhecimento na prática diária.
- 3 A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir de um ensino real.
- 4 O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os estudantes, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento do tempo passado a trabalhar no curso.



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.

O enfermeiro aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes de aprendizagem simulados. Estas simulações são desenvolvidas utilizando software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.



Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis globais de satisfação dos profissionais que concluem os seus estudos, no que diz respeito aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Esta metodologia já formou mais de 175.000 enfermeiros com sucesso sem precedentes em todas as especialidades, independentemente da carga prática. 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.

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.

A pontuação global do nosso sistema de aprendizagem é de 8,01, de acordo com os mais elevados padrões internacionais.

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.



Técnicas e procedimentos de enfermagem em vídeo

A TECH traz as técnicas mais inovadoras, com os últimos avanços educacionais, para a vanguarda da atualidade em enfermagem. Tudo isto, na primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do estudante. E o melhor de tudo, pode observá-los quantas vezes quiser.



Resumos interativos

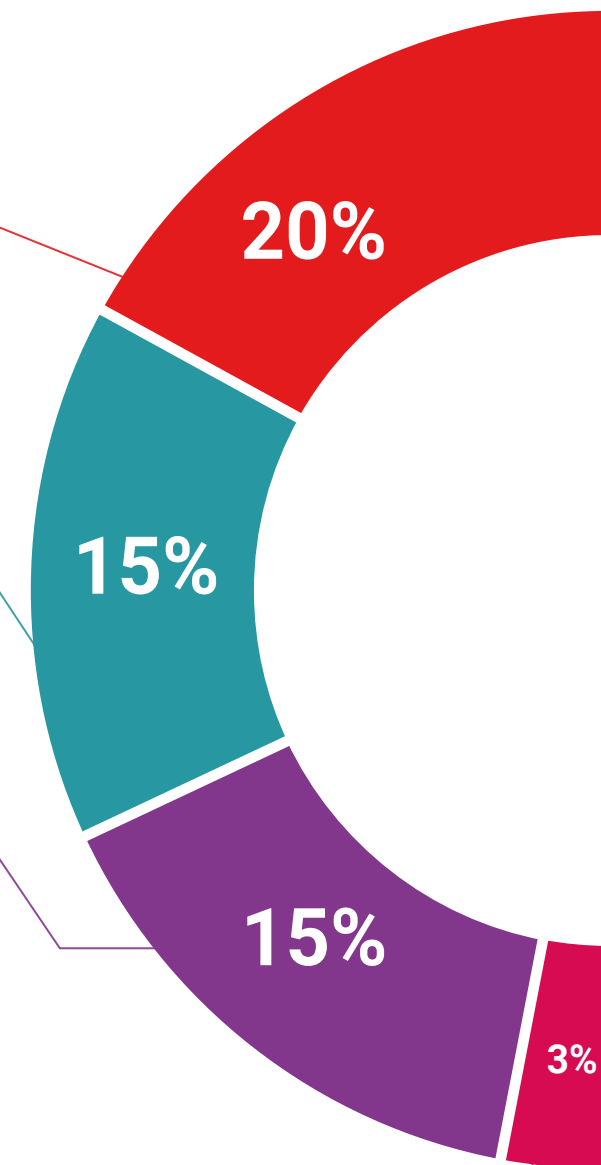
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

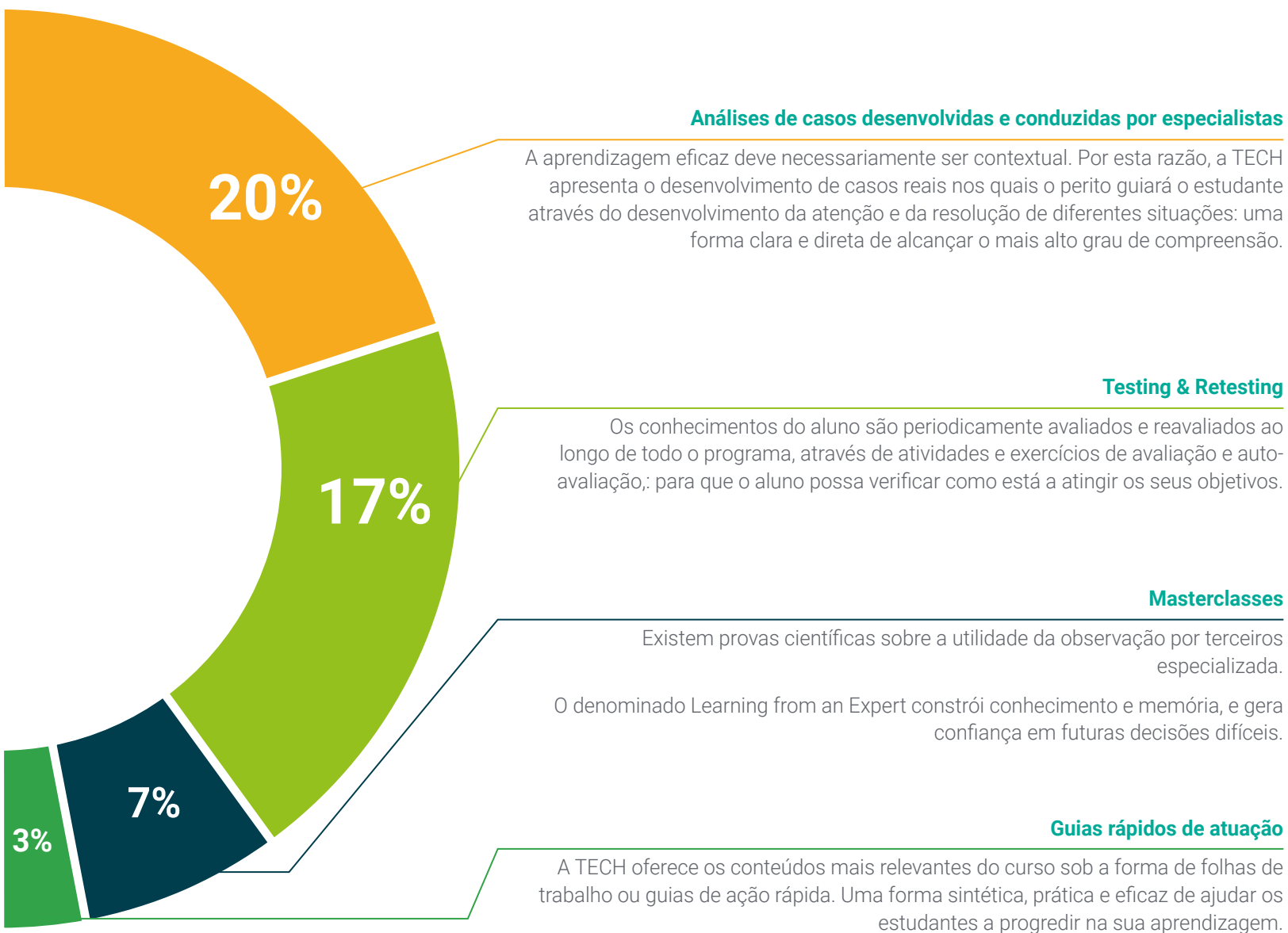
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu"



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





07

Certificação

O Mestrado Avançado em Nutrição Desportiva Integral Para Enfermeiros garante, para além de um curso mais rigoroso e atualizado, o acesso a um grau de Mestrado Avançado emitido pela TECH Global University.



“

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

Este programa permitirá a obtenção do certificado próprio de **Mestrado Avançado em Nutrição Desportiva Integral para Enfermeiros** reconhecido pela **TECH Global University**, a maior universidade digital do mundo.

A **TECH Global University**, é uma Universidade Europeia Oficial reconhecida publicamente pelo Governo de Andorra ([bollettino ufficiale](#)). Andorra faz parte do Espaço Europeu de Educação Superior (EEES) desde 2003. O EEES é uma iniciativa promovida pela União Europeia com o objetivo de organizar o modelo de formação internacional e harmonizar os sistemas de ensino superior dos países membros desse espaço. O projeto promove valores comuns, a implementação de ferramentas conjuntas e o fortalecimento dos seus mecanismos de garantia de qualidade para fomentar a colaboração e a mobilidade entre alunos, investigadores e académicos.

Esse título próprio da **TECH Global University**, é um programa europeu de formação contínua e atualização profissional que garante a aquisição de competências na sua área de conhecimento, conferindo um alto valor curricular ao aluno que conclui o programa.

Título: **Mestrado Avançado em Nutrição Desportiva Integral para Enfermeiros**

Modalidade: **online**

Duração: **2 anos**

Acreditação: **120 ECTS**

Curso	Disciplina	ECTS	Carácter
1º	Novos avanços na alimentação	3	OB
1º	Tendências atuais em nutrição	9	OB
1º	Avaliação do estado nutricional e da dieta. Aplicação prática	9	OB
1º	Nutrição na prática desportiva	9	OB
1º	Fisiologia muscular e metabólica relacionada com o exercício	9	OB
1º	Avaliação do atleta em diferentes alturas da época	9	OB
1º	Desportos aquáticos	9	OB
2º	Condições adversas	9	OB
2º	Vegetarianismo e veganismo	9	OB
2º	Atleta diabético tipo 1	9	OB
2º	Paratletas	9	OB
2º	Desportos por categoria de peso	9	OB
2º	Diferentes fases ou populações específicas	9	OB
2º	Período lesivo	9	OB

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



Mestrado Avançado Nutrição Desportiva Integral para Enfermeiros

- » Modalidade: online
- » Duração: 2 anos
- » Certificação: TECH Global University
- » Acreditação: 120 ECTS
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Exames: online

Mestrado Avançado

Nutrição Desportiva Integral para Enfermeiros

Reconhecido pela NBA



tech global
university