

Mestrado Próprio

Nutrição Esportiva em Populações Especiais para Enfermagem





Mestrado Próprio

Nutrição Esportiva em Populações Especiais para Enfermagem

- » Modalidade: online
- » Duração: 7 meses
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: www.techtute.com/br/enfermagem/mestrado-proprio/mestrado-proprio-nutricao-esportiva-populacoes-especiais-enfermagem

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Competências

pág. 14

04

Direção do curso

pág. 18

05

Estrutura e conteúdo

pág. 24

06

Metodologia

pág. 32

07

Certificado

pág. 40

01

Apresentação

A nutrição é fundamental para melhorar o desempenho de atletas profissionais e para-atletas profissionais e, mais ainda, para sua adaptação às características específicas da competição, ao período da temporada e à presença de doenças como o diabetes. Diante dessa realidade, a TECH oferece aos profissionais de enfermagem os conhecimentos mais atualizados nessa área, para que possam oferecer atendimento clínico de alto nível com base nas mais recentes evidências científicas sobre o cuidado de atletas veganos e vegetarianos, considerações nutricionais no retorno à competição ou em populações especiais. Para isso, conta com conteúdo multimídia inovador, 100% online, que pode ser acessado confortavelmente, 24 horas por dia, de qualquer dispositivo eletrônico com conexão à Internet.



“

Atualize seus conhecimentos sobre Nutrição Esportiva com esta capacitação e incorpore os últimos avanços em sua prática clínica diária"

A atividade física é essencial para manter uma boa saúde física e mental. Uma base que deve necessariamente ser acompanhada de uma alimentação adequada. Isso é ainda mais necessário para atletas e para-atletas que enfrentam altas demandas, onde 100% do desempenho é necessário para o sucesso competitivo. Soma-se a esse cenário a população com características especiais, como gestantes e esportistas, atletas com diabetes e veganos, que exigem uma adaptação muito mais precisa da alimentação.

Neste contexto, os estudos científicos realizados nos últimos anos forneceram o conhecimento preciso para incorporar os nutrientes, suplementos e alimentos necessários à nutrição esportiva. Esses avanços deram um importante impulso a essa área na última década, e é por isso que a TECH decidiu criar este Curso que oferece aos profissionais de enfermagem os conhecimentos mais avançados e recentes nessa especialidade.

Dessa forma, o aluno terá acesso às informações mais recentes e sob o mais alto rigor científico sobre a fisiologia muscular e metabólica relacionada ao exercício, a avaliação do atleta em diferentes momentos da temporada, a abordagem do atleta no momento da lesão e da nutrição, de acordo com os diferentes tipos de modalidades esportivas. Um conjunto de assuntos que o aluno abordará com um conteúdo multimídia avançado e inovador, que lhe permitirá atualizar seus conhecimentos sobre Nutrição Esportiva de uma forma muito mais agradável e didática.

Além disso, graças ao método *Relearning*, o profissional de saúde avançará pelo programa de estudos de uma forma muito mais natural, reduzindo as longas horas de estudo que são tão características de outros métodos de ensino.

Com este programa, a TECH oferece uma oportunidade única de atualizar seus conhecimentos por meio de uma capacitação flexível e confortável. Os alunos precisam apenas de um dispositivo eletrônico com conexão à Internet para poder acessar o conteúdo do plano de estudos a qualquer momento. Além disso, essa instituição acadêmica oferece a possibilidade de distribuir a carga horária de ensino de acordo com as necessidades dos profissionais, tornando esse programa perfeitamente compatível com as responsabilidades profissionais e/ou pessoais.

Este **Mestrado Próprio em Nutrição Esportiva em Populações Especiais para Enfermagem** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Nutrição e Dietética
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e extremamente útil fornece informações científicas e práticas sobre aquelas disciplinas indispensáveis para o exercício da profissão
- ♦ Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- ♦ Destaque especial para as metodologias inovadoras
- ♦ Lições teóricas, perguntas a 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 evidências científicas mais recentes sobre a adequação do uso de creatina ou ômega 3 durante o período de lesão de um atleta"

“

Você poderá aprender em profundidade sobre os mais recentes desenvolvimentos em fatores nutricionais que limitam do desempenho do atleta em climas frios e quentes"

O corpo docente do curso conta com renomados profissionais da área, que oferecem toda a experiência adquirida ao longo de suas carreiras para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos em instituições de referência e universidades de prestígio.

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

A estrutura desse plano de estudos se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, por meio da qual o estudante deverá resolver as diferentes situações de prática profissional que surgirem ao longo do curso. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos.

Você conta com uma biblioteca de recursos multimídia inovadores que pode ser acessada de forma conveniente pelo seu dispositivo móvel, tablet e computador com conexão à Internet.

*Adapte as características nutricionais dos para-
atletas de acordo com o fato de eles sofrerem
lesões musculares ou amputações.*



02

Objetivos

O principal objetivo deste Mestrado Próprio é ampliar e renovar o conhecimento sobre nutrição esportiva para profissionais de enfermagem. Para atingir esse objetivo, a TECH oferece ferramentas pedagógicas e a mais recente tecnologia aplicada aos programas universitários, além de uma excelente equipe de professores com ampla experiência em Nutrição e Dietética. Dessa forma, o aluno conseguirá atingir suas metas com sucesso.





“

Em apenas 12 meses, você terá a atualização que procura sobre Nutrição Esportiva e a adaptação a pacientes especiais, como gestantes, pessoas com diabetes ou veganos”



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 e o espírito empreendedor o lançar projetos relacionados relacionados à nutrição na atividade física e no esporte
- ♦ Saber incorporar os diferentes avanços científicos em seu próprio campo profissional
- ♦ Desenvolver a capacidade de trabalhar em um ambiente multidisciplinar
- ♦ Aprimorar a compreensão avançada do contexto no qual a área de sua especialidade se desenvolve
- ♦ Gerenciar habilidades avançadas para detectar os possíveis sinais de alteração nutricional associados à prática esportiva
- ♦ Manejar as habilidades necessárias por meio do processo de ensino-aprendizagem que lhes permitirá continuar se capacitando e aprendendo no campo da nutrição no esporte, tanto por meio de contatos com professores do programa, 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



Incorpore as evidências científicas mais recentes sobre as últimas tendências em nutrição e atividade física de alto desempenho em sua prática de saúde"



Objetivos específicos

Módulo 1. Fisiologia muscular e metabólica relacionada ao exercício

- ◆ Conhecer detalhadamente a estrutura do músculo esquelético
- ◆ Compreender detalhadamente como o músculo esquelético funciona
- ◆ Aprofundar as adaptações mais importantes que ocorrem nos atletas
- ◆ Aprofundar os mecanismos de produção de energia em base no tipo de exercício realizado
- ◆ Aprofundar o conhecimento sobre a integração dos diferentes sistemas de energia que compõem o metabolismo energético muscular

Módulo 2. Avaliação do atleta em diferentes momentos da temporada

- ◆ Realizar a interpretação da bioquímica para detectar déficits nutricionais ou estados de excesso de treinamento
- ◆ Realizar a interpretação dos diferentes métodos de composição corporal, a fim de otimizar o peso e o percentual de gordura adequados ao esporte praticado
- ◆ Monitorar o atleta durante toda a temporada
- ◆ Realizar o planejamento dos períodos sazonais de acordo com suas necessidades

Módulo 3. Esportes aquáticos

- ◆ Aprofundar as características mais importantes dos principais esportes aquáticos
- ◆ Compreender as demandas e exigências envolvidas na atividade esportiva no meio aquático
- ◆ Diferenciar as necessidades nutricionais de diferentes esportes aquáticos

Módulo 4. Condições adversas

- ◆ Diferenciar as principais restrições de desempenho causadas pelo clima
- ◆ Desenvolver um plano de aclimação de acordo com a situação em questão
- ◆ Aprofundar as adaptações fisiológicas devido à altitude
- ◆ Estabelecer diretrizes de hidratação individual corretas de acordo com o clima

Módulo 5. Vegetarianismo e veganismo

- ◆ Diferenciar os diferentes tipos de atletas vegetarianos
- ◆ Compreender detalhadamente os principais erros cometidos
- ◆ Abordar as deficiências nutricionais significativas apresentadas pelos atletas
- ◆ Gerenciar habilidades para preparar o atleta com as melhores ferramentas para combinar alimentos

Módulo 6. Deportista diabético tipo 1

- ◆ Estabelecer o mecanismo fisiológico e bioquímico do diabetes tanto em repouso como durante o exercício
- ◆ Aprofundar o conhecimento sobre como funcionam os diferentes insulínicos ou medicamentos utilizados pelos diabéticos
- ◆ Avaliar as necessidades nutricionais de pessoas com diabetes, tanto na vida diária quanto no exercício, para melhorar sua saúde
- ◆ Aprofundar no conhecimento necessário para ser capaz de planejar a nutrição dos atletas com diabetes, a fim de melhorar sua saúde e desempenho
- ◆ Estabelecer o estado atual das evidências sobre auxílios ergogênicos em diabéticos



Módulo 7. Paratleta

- ♦ Aprofundar nas diferenças entre as distintas categorias de paraesportistas e suas limitações fisiológico-metabólicas
- ♦ Determinar as necessidades nutricionais dos diferentes paratletas, a fim de estabelecer um plano nutricional preciso
- ♦ Aprofundar os conhecimentos necessários para estabelecer interações entre a ingestão de fármacos nestes atletas e nutrientes, a fim de evitar déficits
- ♦ Compreender a composição corporal dos paratletas em diferentes modalidades esportivas
- ♦ Aplicar as atuais evidências científicas sobre as ajudas nutricionais ergogênicas

Módulo 8. Esportes por categoria de peso

- ♦ Estabelecer as diferentes características e necessidades dentro dos esportes por categoria de peso
- ♦ Compreender a fundo as estratégias nutricionais na preparação do atleta para a competição
- ♦ Otimizar a melhoria da composição corporal através de uma abordagem nutricional

Módulo 9. Diferentes etapas ou populações específicas

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

Módulo 10 Período de lesão

- ♦ 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

03

Competências

O profissional de enfermagem que obtiver essa capacitação universitária aprimorará suas competências na avaliação e na gestão de suas habilidades de cuidado com pacientes que praticam esportes e que precisam de adaptações específicas em sua alimentação. Para isso, o plano de estudos conta com uma abordagem teórica, mas ao mesmo tempo prática, proporcionada pelos estudos de caso fornecidos pela magnífica equipe de professores que ministram este Mestrado Próprio.



“

Incorpore as evidências científicas mais recentes sobre as últimas tendências em nutrição e atividade física de alto desempenho em sua prática de saúde"



Competências gerais

- ♦ Aplicar as novas tendências em Nutrição Esportiva em Populações Especiais
- ♦ Aplicar as novas tendências nutricionais de acordo com as doenças dos adultos
- ♦ Investigar os problemas nutricionais de seus pacientes

“

Este programa aprimorará sua competência na assistência a pessoas com diabetes que precisam de necessidades energéticas específicas durante o período de competição”





Competências específicas

- ♦ Gerenciar e consolidar a iniciativa e o espírito empreendedor para estabelecer projetos relacionados à nutrição na atividade física e no esporte
- ♦ Gerenciar habilidades avançadas para detectar os possíveis sinais de alteração nutricional associados à prática esportiva
- ♦ Especializar-se na estrutura do tecido muscular e suas implicações no esporte
- ♦ Compreender as necessidades energéticas e nutricionais dos atletas em diferentes situações fisiopatológicas
- ♦ Especializar-se nas necessidades energéticas e nutricionais das crianças atletas
- ♦ Especializar-se nas necessidades energéticas e nutricionais dos atletas paraolímpicos

04

Direção do curso

A TECH reuniu neste Mestrado Próprio uma excelente gestão e um corpo docente especializado em Nutrição e Dietética. A grande experiência profissional da equipe de professores que ministra este programa é uma garantia para os alunos que desejam ter acesso a um programa de alto nível, no qual poderão obter as informações mais recentes dos melhores professores. Além disso, devido à sua qualidade humana e proximidade, o profissional poderá solucionar quaisquer dúvidas que o aluno possa ter sobre o conteúdo programático durante todo o programa.



“

Os alunos contam com uma excelente equipe de profissionais especializados, com ampla experiência profissional em Nutrição e Dietética, voltada para atletas de todos os níveis”

Diretor convidado internacional

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 Club Albacete Balompié SAD
- Chefe da Área de Nutrição Esportiva Universidad Católica de Murcia, UCAM Murcia Club de Fútbol
- Consultor científico. Nutrium
- Consultor nutricional. Centro Impulso
- Palestrante e coordenador de estudos de pós-graduação
- Doutor em Nutrição e Segurança Alimentar. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- Formado em Nutrição Humana e Dietética. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- Mestrado em Nutrição Clínica. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- Acadêmico. Academia Espanhola de Nutrição e Dietética (AEND)

Professores

Dr. Raúl Arcusa Saura

- ♦ Nutricionista Club Deportivo Castellón
- ♦ Nutricionista em diversos clubes semiprofissionais em Castellón
- ♦ Pesquisador. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Professor de graduação e pós-graduação
- ♦ Formado em Nutrição Humana e Dietética
- ♦ Mestrado Oficial em Nutrição na Atividade Física e no Esporte

Dra. Marta Ramírez Munuera

- ♦ Nutricionista esportiva com experiência em esportes de força.
- ♦ Nutricionista M10 Salus y Fitness. Centro de Saúde e Esportes
- ♦ Nutricionista Mario Ortiz Nutrition
- ♦ Formadora em cursos e workshops sobre Nutrição Esportiva
- ♦ Palestrante em conferências e seminários sobre Nutrição Esportiva
- ♦ Formada em Nutrição Humana e Dietética. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Mestrado em Nutrição na Atividade Física e Esporte Universidad Católica San Antonio de Murcia



Dra. Johana Montoya Castaño

- ◆ Nutricionista Esportiva
- ◆ Nutricionista Ministério do Esporte da Colômbia (Mindeportes)
- ◆ Consultora científica. Bionutrition, Medellín
- ◆ Professora de nutrição esportiva
- ◆ Nutricionista Dietista. Universidade de Antioquia
- ◆ Mestrado em Nutrição na Atividade Física e Esporte Universidad Católica San Antonio de Murcia

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
- ◆ Mestrado em Nutrição e Segurança Alimentar pela Universidade Católica San Antonio de Murcia

05

Estrutura e conteúdo

O plano de estudos deste Mestrado Próprio em Nutrição Esportiva em Populações Especiais para Enfermagem foi elaborado levando em conta os desenvolvimentos mais recentes nesse campo e com respaldo científico. Assim, os alunos imersos neste programa terão acesso às informações mais relevantes por meio de conteúdo multimídia baseado em resumos em vídeo de cada tópico, vídeos detalhados, estudos de caso e leituras essenciais. Um conjunto de materiais que o aluno poderá acessar a qualquer hora do dia, de qualquer dispositivo eletrônico com conexão à Internet. Além disso, graças a ao sistema *Relearning*, o aluno poderá reduzir as longas horas de estudo e memorização.





“

Este programa de Nutrição Esportiva em Populações Especiais é adaptado para profissionais da área de saúde, oferecendo acesso ao conteúdo 24 horas por dia e sem horários fixos de aula”

Módulo 1. Fisiologia muscular e metabólica relacionada ao exercício

- 1.1. Adaptações cardiovasculares relacionadas com o exercício
 - 1.1.1. Aumento do volume sistólico
 - 1.1.2. Diminuição da frequência cardíaca
- 1.2. Adaptações ventilatórias relacionadas com o exercício
 - 1.2.1. Mudanças no volume ventilatório
 - 1.2.2. Mudanças no consumo de oxigênio
- 1.3. Adaptações Hormonais relacionadas com o exercício
 - 1.3.1. Cortisol
 - 1.3.2. Testosterona
- 1.4. Estrutura muscular e tipos de fibras musculares
 - 1.4.1. A fibra muscular
 - 1.4.2. Fibras musculares tipo I
 - 1.4.3. Fibras musculares tipo II
- 1.5. Conceito de limiar láctico
- 1.6. ATP e o metabolismo do fosfagênio
 - 1.6.1. Caminhos metabólicos para a ressíntese do ATP durante o exercício
 - 1.6.2. Metabolismo do fosfagênio
- 1.7. Metabolismo dos carboidratos
 - 1.7.1. Mobilização de carboidratos durante o exercício
 - 1.7.2. Tipos de glicólise
- 1.8. Metabolismo dos lipídios
 - 1.8.1. Lipólise
 - 1.8.2. Oxidação de gordura durante o exercício
 - 1.8.3. Corpos cetônicos
- 1.9. Metabolismo das proteínas
 - 1.9.1. Metabolismo da amônia
 - 1.9.2. Oxidação de aminoácidos
- 1.10. Bioenergética mista das fibras musculares
 - 1.10.1. Fontes energéticas e sua relação com o exercício
 - 1.10.2. Fatores que determinam o uso de uma ou outra fonte de energia durante o exercício

Módulo 2. Avaliação do atleta em diferentes momentos da temporada

- 2.1. Avaliação bioquímica
 - 2.1.1. Hemograma
 - 2.1.2. Marcadores de excesso de treinamento
- 2.2. Avaliação antropométrica
 - 2.2.1. Composição corporal
 - 2.2.2. Perfil ISAK
- 2.3. Pré-temporada
 - 2.3.1. Carga de trabalho elevada
 - 2.3.2. Garantir a ingestão de calorias e proteínas
- 2.4. Temporada competitiva
 - 2.4.1. Desempenho esportivo
 - 2.4.2. Recuperação entre partidas
- 2.5. Período de transição
 - 2.5.1. Período de férias
 - 2.5.2. Mudanças na composição corporal
- 2.6. Viagens
 - 2.6.1. Torneios durante a temporada
 - 2.6.2. Torneios fora de temporada (Copas do Mundo, Copas Europeias e Jogos Olímpicos)
- 2.7. Monitoramento de atletas
 - 2.7.1. Nível basal do atleta
 - 2.7.2. Evolução durante a temporada
- 2.8. Cálculo da taxa de suor
 - 2.8.1. Perdas de líquidos
 - 2.8.2. Protocolo de cálculo
- 2.9. Trabalho multidisciplinar
 - 2.9.1. O papel do nutricionista no ambiente do atleta
 - 2.9.2. Comunicação com as demais áreas
- 2.10. Doping
 - 2.10.1. Lista WADA
 - 2.10.2. Testes antidoping

Módulo 3. Esportes aquáticos

- 3.1. História dos esportes aquáticos
 - 3.1.1. Olimpíadas e principais torneios
 - 3.1.2. Esportes aquáticos na atualidade
- 3.2. Limitações de desempenho
 - 3.2.1. Esportes aquáticos na água (natação, pólo aquático, etc.)
 - 3.2.2. Esportes aquáticos na água (surfe, vela, canoagem, etc.)
- 3.3. Características básicas dos esportes aquáticos
 - 3.3.1. Esportes aquáticos na água (natação, pólo aquático, etc.)
 - 3.3.2. Esportes aquáticos na água (surfe, vela, canoagem, etc.)
- 3.4. Fisiologia nos esportes aquáticos
 - 3.4.1. Metabolismo energético
 - 3.4.2. Biótipo do atleta
- 3.5. Treinamento
 - 3.5.1. Força
 - 3.5.2. Resistência
- 3.6. Composição corporal
 - 3.6.1. Natação
 - 3.6.2. Pólo aquático
- 3.7. Pré-competição
 - 3.7.1. 3 horas antes
 - 3.7.2. 1 hora antes
- 3.8. Pré-competição
 - 3.8.1. Carboidratos
 - 3.8.2. Hidratação
- 3.9. Pós-competição
 - 3.9.1. Hidratação
 - 3.9.2. Proteína
- 3.10. Ajudas ergogênicas
 - 3.10.1. Creatina
 - 3.10.2. Cafeína

Módulo 4. Condições adversas

- 4.1. História do esporte em condições extremas
 - 4.1.1. Competições de inverno na história
 - 4.1.2. Competições em ambientes quentes atualmente
- 4.2. Limitações de desempenho em climas quentes
 - 4.2.1. Desidratação
 - 4.2.2. Fadiga
- 4.3. Características básicas em climas quentes
 - 4.3.1. Temperatura e umidade elevadas
 - 4.3.2. Aclimação
- 4.4. Nutrição e hidratação em climas quentes
 - 4.4.1. Hidratação e eletrólitos
 - 4.4.2. Carboidratos
- 4.5. Limitações de desempenho em climas frios
 - 4.5.1. Fadiga
 - 4.5.2. Roupas volumosas
- 4.6. Características básicas em climas frios
 - 4.6.1. Frio extremo
 - 4.6.2. VO2 máximo reduzido
- 4.7. Nutrição e hidratação em climas frios
 - 4.7.1. Hidratação
 - 4.7.2. Carboidratos

Módulo 5. Vegetarianismo e veganismo

- 5.1. O vegetarianismo e o veganismo na história do esporte
 - 5.1.1. Início do veganismo no esporte
 - 5.1.2. Atletas vegetarianos na atualidade
- 5.2. Diferentes tipos de dietas vegetarianas (mudar a palavra vegetariana)
 - 5.2.1. Atleta vegano
 - 5.2.2. Atleta vegetariano
- 5.3. Erros frequentes cometidos pelo atleta vegano
 - 5.3.1. Balanço energético
 - 5.3.2. Consumo de proteína

- 5.4. Vitamina B12
 - 5.4.1. Suplementação de B12
 - 5.4.2. Biodisponibilidade das algas spirulina
- 5.5. Fontes de proteína em dietas veganas/vegetarianas
 - 5.5.1. Qualidade proteica
 - 5.5.2. Sustentabilidade ambiental
- 5.6. Outros nutrientes essenciais em veganos
 - 5.6.1. Conversão da ALA para EPA/DHA
 - 5.6.2. Fe, Ca, Vit-D e Zn
- 5.7. Avaliação bioquímica/deficiências nutricionais
 - 5.7.1. Anemia
 - 5.7.2. Sarcopênia
- 5.8. Dieta vegana x dieta onívora
 - 5.8.1. Alimentação evolutiva
 - 5.8.2. Alimentação atual
- 5.9. Ajudas ergogênicas
 - 5.9.1. Creatina
 - 5.9.2. Proteína vegetal
- 5.10. Fatores que diminuem a absorção de nutrientes
 - 5.10.1. Alto consumo de fibra
 - 5.10.2. Oxalatos

Módulo 6. Deportista diabético tipo 1

- 6.1. Entendendo o diabetes e sua patologia
 - 6.1.1. Incidência do diabetes
 - 6.1.2. Fisiopatologia do diabetes
 - 6.1.3. Consequências do diabetes
- 6.2. Fisiologia do exercício em pessoas com diabetes
 - 6.2.1. Exercício máximo, submaximal e metabolismo muscular durante o exercício
 - 6.2.2. Diferenças metabólicas durante o exercício em pessoas com diabetes
- 6.3. Exercício em pessoas com diabetes tipo 1
 - 6.3.1. Hipoglicemia, hiperglicemia e ajuste do tratamento nutricional
 - 6.3.2. Tempo de exercício e ingestão de carboidratos





- 6.4. Exercício em pessoas com diabetes tipo 2 Controle da glicemia
 - 6.4.1. Riscos de atividade física em pessoas com diabetes tipo 2
 - 6.4.2. Benefícios do exercício para pessoas com diabetes tipo 2
- 6.5. Exercício em crianças e adolescentes com diabetes
 - 6.5.1. Efeitos metabólicos do exercício
 - 6.5.2. Precauções durante o exercício
- 6.6. Insulinoterapia e exercício
 - 6.6.1. Bomba de infusão de insulina
 - 6.6.2. Tipos de insulinas
- 6.7. Estratégias nutricionais durante o esporte e o exercício em diabetes tipo 1
 - 6.7.1. Da teoria à prática
 - 6.7.2. Ingestão de carboidratos antes, durante e após o exercício físico
 - 6.7.3. Hidratação antes, durante e depois do exercício físico
- 6.8. planejamento nutricional em esportes de resistência
 - 6.8.1. Maratona
 - 6.8.2. Ciclismo
- 6.9. Planejamento nutricional em esportes coletivos
 - 6.9.1. Futebol
 - 6.9.2. Rugby
- 6.10. Suplementação esportiva e diabetes
 - 6.10.1. Suplementos potencialmente benéficos para os atletas com diabetes

Módulo 7. Paratleta

- 7.1. Classificação e categorias em paratletas
 - 7.1.1. O que é um paratleta?
 - 7.1.2. Como são classificados os paratletas?
- 7.2. Ciência do esporte em paratletas
 - 7.2.1. Metabolismo e fisiologia
 - 7.2.2. Biomecânica
 - 7.2.3. Psicologia
- 7.3. Requisitos de energia e hidratação em paratletas
 - 7.3.1. Ótimas demandas de energia para treinamento
 - 7.3.2. Planejamento de hidratação antes, durante e depois dos treinamentos e competições

- 7.4. Problemas nutricionais em diferentes categorias de paraesportistas de acordo com sua patologia ou anomalia
 - 7.4.1. Lesões da medula espinhal
 - 7.4.2. Paralisia cerebral e lesões cerebrais adquiridas
 - 7.4.3. Amputados
 - 7.4.4. Deficiência visual e auditiva
 - 7.4.5. Deficiências intelectuais
- 7.5. Planejamento nutricional em paratletas com lesão medular, paralisia cerebral e lesões cerebrais adquiridas
 - 7.5.1. Requisitos nutricionais (macro e micronutrientes)
 - 7.5.2. Transpiração e reposição de líquidos durante o exercício
- 7.6. Planejamento nutricional em paratletas com amputações
 - 7.6.1. Necessidades energéticas
 - 7.6.2. Macronutrientes
 - 7.6.3. Termorregulação e hidratação
 - 7.6.4. Questões nutricionais relacionadas às próteses
- 7.7. Planejamento e problemas nutricionais em paratletas com deficiência visual e déficits intelectuais
 - 7.7.1. Problemas de nutrição esportiva com deficiência visual: retinite pigmentosa, retinopatia diabética, albinismo, doença de Stargardt e patologias da audição
 - 7.7.2. Problemas de nutrição esportiva com deficiências intelectuais: síndrome de Down, autismo e Asperger, fenilcetonúria
- 7.8. Composição do corpo em paratletas
 - 7.8.1. Técnicas de medição
 - 7.8.2. Fatores que influenciam a confiabilidade de diferentes métodos de medição
- 7.9. Farmacologia e interações com nutrientes
 - 7.9.1. Diferentes tipos de medicamentos ingeridos por paratletas
 - 7.9.2. Carências de micronutrientes em paratletas
- 7.10. Ajudas ergogênicas
 - 7.10.1. Suplementos potencialmente benéficos para os paratletas
 - 7.10.2. Consequências negativas para a saúde e contaminação e problemas de doping devido à ingestão de produtos ergogênicos

Módulo 8. Esportes por categoria de peso

- 8.1. Características dos principais esportes por categoria de peso
 - 8.1.1. Regulamento
 - 8.1.2. Categoria:
- 8.2. Programação da temporada
 - 8.2.1. Concursos
 - 8.2.2. Macro ciclo
- 8.3. Composição corporal
 - 8.3.1. Esportes de combate
 - 8.3.2. Levantamento de peso
- 8.4. Etapas do ganho de massa muscular
 - 8.4.1. Porcentagem de gordura corporal
 - 8.4.2. Programação
- 8.5. Etapas de definição
 - 8.5.1. Carboidratos
 - 8.5.2. Proteína
- 8.6. Pré-competição
 - 8.6.1. *Peek weak*
 - 8.6.2. Antes da pesagem
- 8.7. Pré-competição
 - 8.7.1. Aplicações práticas
 - 8.7.2. *Timing*
- 8.8. Pós-competição
 - 8.8.1. Hidratação
 - 8.8.2. Proteína
- 8.9. Ajudas ergogênicas
 - 8.9.1. Creatina
 - 8.9.2. *Whey protein*

Módulo 9. Diferentes etapas ou populações específicas

- 9.1. Nutrição em atletas mulheres
 - 9.1.1. Fatores limitantes
 - 9.1.2. Requisitos
- 9.2. Ciclo menstrual
 - 9.2.1. Fase lútea
 - 9.2.2. Fase Folicular
- 9.3. Tríade
 - 9.3.1. Amenorreia
 - 9.3.2. Osteoporose
- 9.4. Nutrição na atleta gestante
 - 9.4.1. Necessidades energéticas
 - 9.4.2. Micronutrientes
- 9.5. Efeitos do exercício físico na criança atleta
 - 9.5.1. Treinamento de força
 - 9.5.2. Treinamento de resistência
- 9.6. Educação nutricional para a criança atleta
 - 9.6.1. Açúcar
 - 9.6.2. TCA
- 9.7. Necessidades nutricionais da criança atleta
 - 9.7.1. Carboidratos
 - 9.7.2. Proteínas
- 9.8. Mudanças associadas ao envelhecimento
 - 9.8.1. Porcentagem de gordura corporal
 - 9.8.2. Massa muscular
- 9.9. Principais problemas no atleta sênior
 - 9.9.1. Articulações
 - 9.9.2. Saúde cardiovascular
- 9.10. Suplemento interessante para os atletas seniores
 - 9.10.1. *Whey protein*
 - 9.10.2. Creatina

Módulo 10. Período de lesão

- 10.1. Introdução
- 10.2. Prevenção de lesões em atletas
 - 10.2.1. Disponibilidade relativa de energia no esporte
 - 10.2.2. Saúde bucal e implicações para as lesões
 - 10.2.3. Fadiga, nutrição e lesões
 - 10.2.4. Sono, nutrição e lesões
- 10.3. Fases da lesão
 - 10.3.1. Fase de imobilização Inflamação e mudanças que ocorrem durante esta fase
 - 10.3.2. Fase de retorno da atividade
- 10.4. Consumo de energia durante o período de lesão
- 10.5. Consumo de macronutrientes durante o período de lesão
 - 10.5.1. Consumo de carboidratos
 - 10.5.2. Consumo de gordura
 - 10.5.3. Consumo de proteínas
- 10.6. Consumo de micronutrientes de especial interesse durante a lesão
- 10.7. Suplementos esportivos com evidências durante o período de lesão
 - 10.7.1. Creatina
 - 10.7.2. Ômega 3
 - 10.7.3. Outros
- 10.8. Lesões de tendões e ligamentos
 - 10.8.1. Introdução às lesões de tendões e ligamentos. Estrutura do tendão
 - 10.8.2. Colágeno, gelatina e vitamina C podem ajudar?
 - 10.8.3. Outros nutrientes envolvidos na síntese de colágeno
- 10.9. Retorno à competição
 - 10.9.1. Considerações nutricionais no retorno à competição
- 10.10. Estudos de casos interessantes na literatura científica sobre lesões

06

Metodologia

Este curso oferece uma maneira diferente de aprender. Nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo e foi considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações científicas, como o **New England Journal of Medicine**.



“

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

Na TECH Nursing School usamos o Método de Estudo de Caso

Em uma situação concreta, o que um profissional deveria fazer? Ao longo deste programa, os alunos irão se deparar com diversos casos clínicos simulados, baseados em pacientes reais, onde deverão investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver as situações. Há inúmeras evidências científicas sobre a eficácia deste método. Os enfermeiros aprendem melhor, mais rápido e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

Com a TECH os enfermeiros experimentam uma maneira de aprender que está revolucionando as bases das universidades tradicionais em todo o mundo.



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação comentada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra algum componente clínico peculiar, seja pelo seu poder de ensino ou pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso estudado seja fundamentado na vida profissional atual, recriando as condições reais na prática da enfermagem profissional.

“

Você sabia que este método foi desenvolvido em 1912, em Harvard, para os alunos de Direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais e complexas para que os alunos tomassem decisões e justificassem como resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard”

A eficácia do método é justificada por quatro conquistas fundamentais:

1. Os enfermeiros que seguem este método não só assimilam os conceitos, mas também desenvolvem a capacidade mental através de exercícios que avaliam situações reais e a aplicação do conhecimento.
2. A aprendizagem se consolida através das habilidades práticas, permitindo que o profissional de enfermagem integre melhor o conhecimento no ambiente hospitalar ou no atendimento primário.
3. A assimilação de ideias e conceitos se torna mais fácil e mais eficiente, graças ao uso de situações decorrentes da realidade.
4. A sensação de eficiência do esforço investido se torna um estímulo muito importante para os alunos, o que se traduz em um maior interesse pela aprendizagem e um aumento no tempo dedicado ao curso.



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.

O enfermeiro aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes simulados de aprendizagem. Estes simulados são realizados através de softwares de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.



Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis de satisfação geral dos profissionais que concluíram seus estudos, com relação aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Essa metodologia já capacitou mais de 175 mil enfermeiros com sucesso sem precedentes em todas as especialidades, independente da carga prática. Nossa metodologia de ensino é desenvolvida em um ambiente altamente exigente, com um corpo discente com um perfil socioeconômico médio-alto e uma média de idade de 43,5 anos.

O Relearning permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: uma equação de sucesso.

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.

A nota geral do sistema de aprendizagem da TECH é de 8,01, de acordo com os mais altos padrões internacionais.

Neste programa, oferecemos o melhor material educacional, preparado especialmente para os profissionais:



Material de estudo

Todo o conteúdo didático foi desenvolvido especialmente para o programa pelos especialistas que irão ministrá-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 inovadoras e oferecendo alta qualidade em cada um dos materiais que colocamos à disposição do aluno.



Técnicas e procedimentos de enfermagem em vídeo

A TECH aproxima o aluno das técnicas mais recentes, dos últimos avanços educacionais e da vanguarda das técnicas de enfermagem atuais. Tudo isso com o máximo rigor, explicado e detalhado para contribuir para a assimilação e compreensão do aluno. E o melhor de tudo, você pode vê-los quantas vezes quiser.



Resumos interativos

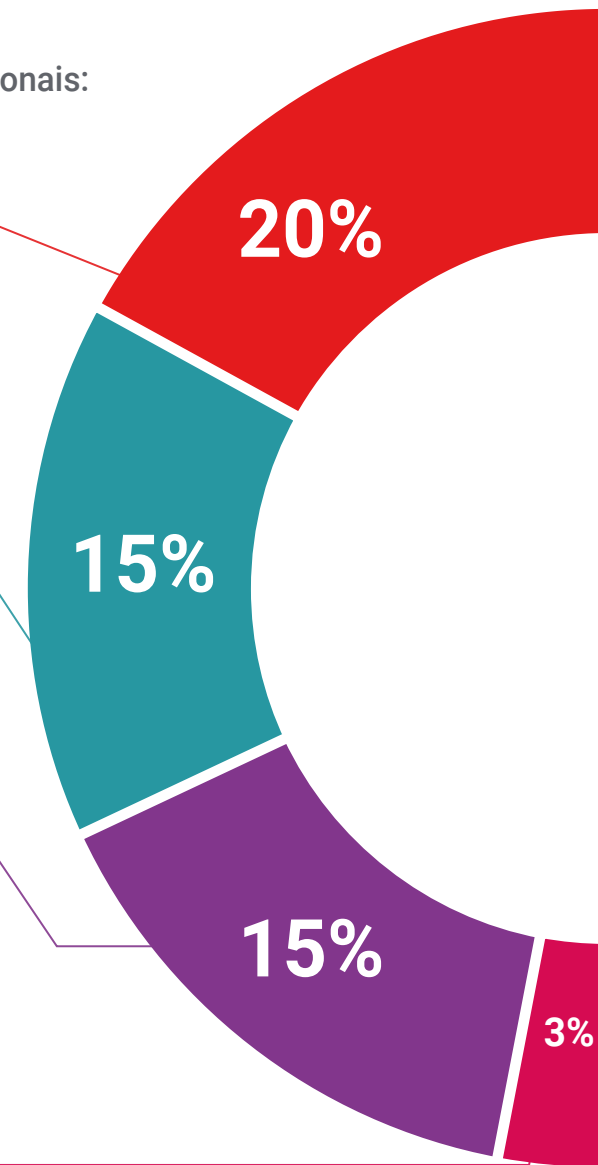
A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

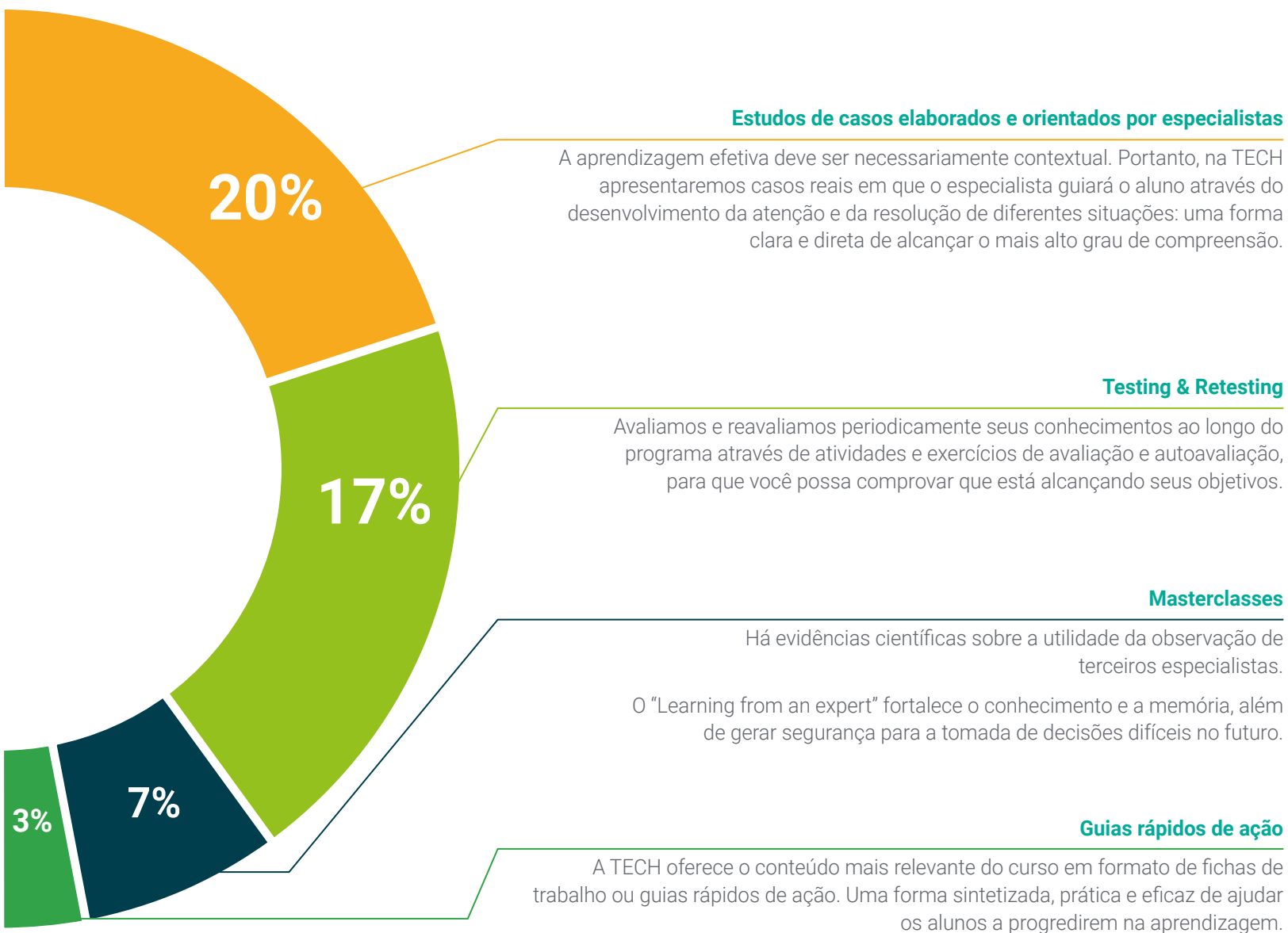
Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que for necessário para complementar a sua capacitação.





07

Certificado

O Mestrado Próprio em Nutrição Esportiva em Populações Especiais para Enfermagem garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso a um título de Mestrado Próprio 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 **Mestrado Próprio em Nutrição Esportiva em Populações Especiais para Enfermagem** conta com o conteúdo mais completo e atualizado do mercado.

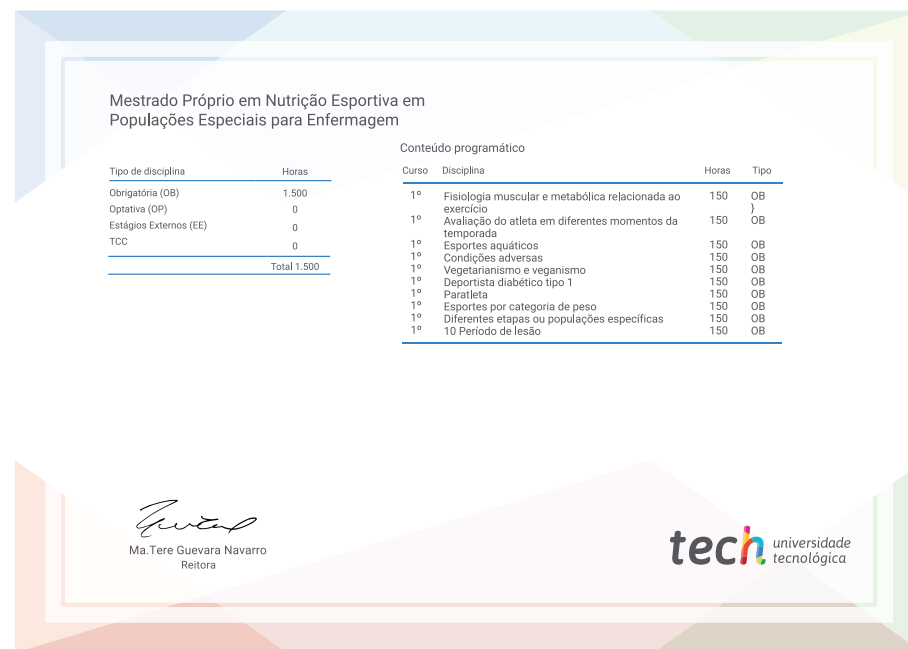
Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* correspondente ao título de **Mestrado Próprio** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

O certificado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica** expressará a qualificação obtida no Mestrado Próprio, atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação de carreira profissional.

Título: **Mestrado Próprio em Nutrição Esportiva em Populações Especiais para Enfermagem**

Modalidade: **online**

Duração: **7 meses-semanas**



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

tech universidade
tecnológica

Mestrado Próprio

Nutrição Esportiva em Populações
Especiais para Enfermagem

- » Modalidade: online
- » Duração: 7 meses
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Mestrado Próprio

Nutrição Esportiva em Populações
Especiais para Enfermagem