

Mestrado Próprio

Nutrição Esportiva em Populações Especiais

Reconhecido pela NBA





Mestrado Próprio

Nutrição Esportiva em Populações Especiais

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

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

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 de estudo

pág. 32

07

Certificado

pág. 42

01

Apresentação

No âmbito esportivo, um dos aspectos mais fundamentais é a nutrição, especialmente para aqueles que praticam atividades físicas com frequência ou de alta intensidade. Sua importância é tanta que são necessários muitos profissionais com conhecimentos específicos e avançados nesta área para ajudar a maximizar o desempenho esportivo e a recuperação correta dos esportistas. É por isso que a TECH desenvolveu um programa que visa proporcionar aos alunos um conhecimento abrangente e habilidades precisas sobre fisiologia muscular e metabólica, condições extremas ou nutrição em paratletas. Tudo isso, em uma modalidade online que proporciona aos alunos total liberdade para conciliar seus estudos com o trabalho do dia a dia.



“

Graças a este programa em Nutrição Esportiva em Populações Especiais, você poderá adquirir conhecimentos específicos e avançados em nutrição para populações específicas”

O fisioterapeuta deve ter um conhecimento aprofundado das características dos alimentos e da nutrição adequada para cada tipo de exercício. Além disso, atletas com situações especiais podem ser negligenciados, em muitos casos devido à falta de conhecimento por parte do profissional que cuida deles. Esta realidade provoca a necessidade de especialistas em Nutrição Esportiva para grupos especiais com habilidades aprofundadas, atualizadas e precisas na área.

É por isso que a TECH criou um Mestrado Próprio em Nutrição Esportiva em Populações Especiais como objetivo de proporcionar aos alunos as competências com as quais eles podem abordar seu trabalho neste campo com a máxima eficiência e com os melhores resultados possíveis para estes atletas com situações especiais. E isso através de um programa de estudos que aprofunda temas como bioenergética mista das fibras musculares, monitoramento do atleta, fatores limitantes do desempenho, atletas com diabetes e paratletas, entre outros. Parte desse conteúdo será abordado por um Diretor Internacional Convidado de destaque. Esse especialista fornecerá 10 *Masterclasses* para explorar os aspectos mais inovadores com mais profundidade.

Tudo isso em uma modalidade conveniente, online, que oferece aos alunos total liberdade para organizar seus estudos e horários, sem interferir em suas outras atividades e obrigações cotidianas. Além disso, com a disponibilidade total de materiais didáticos, é uma oportunidade única de acessar conteúdo completo, atualizado e preciso em qualquer dispositivo com conexão à Internet.

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

- ♦ O desenvolvimento de estudos de caso apresentados por especialistas em Nutrição Esportiva em Populações Especiais
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático oferece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ♦ Exercícios práticos em que o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- ♦ Destaque especial para as metodologias inovadoras
- ♦ Aulas 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



Aprenda com um Diretor Internacional Convidado, que tem ampla experiência em Nutrição Esportiva e será responsável por ministrar 10 Masterclasses”

“

Aprimore seu perfil e tenha acesso a uma posição de prestígio no mercado de trabalho, melhorando suas habilidades em Nutrição para mulheres esportistas”

A equipe de professores deste programa inclui profissionais desta área, cuja experiência é somada a esta capacitação, além de reconhecidos especialistas de conceituadas sociedades científicas 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 deste programa se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá resolver as diferentes situações de prática profissional que surgirem ao longo do curso acadêmico. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos.

Adquira novas habilidades em requisitos energéticos e hidratação em paratletas.

Saiba mais sobre as necessidades de Populações Especiais e torne-se um especialista em Nutrição nesta área.



02

Objetivos

O objetivo deste Mestrado Próprio em Nutrição Esportiva em Populações Especiais é proporcionar aos alunos habilidades e competências avançadas para realizar seu trabalho neste campo com a máxima eficiência possível e sabendo como lidar com qualquer tipo de situação ou dificuldade. Tudo isso graças a um conteúdo teórico e prático abrangente e inovador.



“

*O objetivo da TECH é proporcionar
a você as ferramentas necessárias
para ter sucesso em sua profissão"*



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
- ♦ Adquirir a capacidade de trabalhar em um ambiente multidisciplinar
- ♦ Obter uma compreensão avançada do contexto em que a área de sua especialidade se desenvolve
- ♦ Gerenciar habilidades avançadas para detectar os possíveis sinais de alteração nutricional associados à prática esportiva
- ♦ Gerenciar as habilidades necessárias através do processo de ensino-- aprendizagem que lhes permitirá continuar se capacitando e aprendendo no campo da nutrição no esporte, tanto através dos contatos estabelecidos com professores e profissionais do curso quanto de forma independente
- ♦ Especializar-se na estrutura do tecido muscular e suas implicações no esporte
- ♦ Compreender as necessidades energéticas e nutricionais dos atletas em diferentes situações fisiopatológicas
- ♦ Especializar-se nas necessidades energéticas e nutricionais dos atletas em diferentes situações específicas de idade e sexo
- ♦ Especializar-se em estratégias dietéticas para a prevenção e tratamento do atleta lesionado
- ♦ Especializar-se nas necessidades energéticas e nutricionais das crianças atletas
- ♦ Especializar-se nas necessidades energéticas e nutricionais dos atletas paraolímpicos



Alcance suas metas graças às melhores ferramentas e aos últimos avanços em Nutrição Esportiva"



Objetivos específicos

Módulo 1. Fisiologia muscular e metabólica relacionada ao exercício

- ♦ Conhecer detalhadamente a estrutura do músculo esquelético
- ♦ Aprofundar-se no funcionamento do músculo esquelético
- ♦ Aprofundar as adaptações mais importantes que ocorrem nos atletas
- ♦ Aprofundar os mecanismos de produção de energia de acordo com o 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 bioquímica para detectar déficits nutricionais ou estados de excesso de treinamento
- ♦ Realizar a interpretação dos diferentes métodos de composição corporal para otimizar o peso e o percentual de gordura adequados ao esporte praticado
- ♦ Acompanhar o atleta durante toda a temporada
- ♦ Planejar os períodos de temporada 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 usados 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 esportistas com diabetes, a fim de melhorar sua saúde e desempenho
- ♦ Estabelecer o estado atual das evidências sobre sobre ajudas ergogênicas para diabéticos





Módulo 7. Paratleta

- ♦ Aprofundar as diferenças entre as distintas categorias de paratleta 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
- ♦ Entender a fundo os fatores externos e internos que influenciam a abordagem nutricional para esses 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

Este curso foi elaborado com a finalidade de que o profissional possa identificar e resolver os problemas relacionados à sua área de especialização, com a mais alta qualidade em seu trabalho. Dessa forma, através do Mestrado Próprio em Nutrição Esportiva em Populações Especiais, os alunos poderão alcançar um futuro promissor neste setor, com o apoio dos melhores especialistas em Nutrição.



“

Após a conclusão deste Mestrado Próprio em Nutrição Esportiva em Populações Especiais, você estará bem posicionado no mercado de trabalho"



Competências gerais

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

“

*Aprimore suas habilidades
em Nutrição Esportiva, de
forma rápida e online"*





Competências específicas

- ♦ Manejar e consolidar a iniciativa, o espírito empreendedor para criar 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

O corpo diretivo e docente deste Mestrado Próprio em Nutrição Esportiva em Populações Especiais é formado por profissionais de destaque que fazem parte da equipe de especialistas da TECH. Eles aplicaram sua experiência e conhecimento no programa de estudos para criar um curso completo que oferece uma oportunidade única no mercado acadêmico.





Tenha sucesso no campo da Nutrição Esportiva, trabalhando com os melhores e adquirindo o conhecimento de um especialista na área"

Diretora Internacional Convidada

Jamie Meeks demonstrou, ao longo de sua carreira profissional, sua dedicação à **Nutrição Esportiva**. Depois de se formar na Universidade Estadual da Louisiana com um diploma nessa área, ele rapidamente ganhou destaque. Seu talento e comprometimento foram reconhecidos quando ele recebeu o prestigioso prêmio **prêmio de Joven Dietista do Ano** pela Louisiana Dietetic Association, uma conquista que marcou o início de uma carreira de sucesso.

Depois de concluir sua graduação, Jamie Meeks continuou seus estudos na Universidade de Arkansas, onde concluiu seu estágio na **Dietética**. Em seguida, ela obteve um mestrado em cinesiologia com especialização em **Fisiologia do exercício** pela Louisiana State University. Sua paixão por ajudar os atletas a atingir seu potencial máximo e seu compromisso incansável com a excelência fazem dela uma figura de destaque na comunidade de esportes e nutrição.

Seu profundo conhecimento nessa área a levou a se tornar a primeira **Diretora de Nutrição Esportiva** na história do departamento esportivo da Louisiana State University. Lá, ele 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, ela ocupou o cargo de **Diretora de Nutrição Esportiva** na equipe **New Orleans Saints** da NFL. Nessa função, ele se dedica a garantir que os jogadores profissionais recebam o melhor atendimento nutricional possível, trabalhando em estreita colaboração com técnicos, treinadores e equipes médicas para otimizar o desempenho e a saúde individuais.

Por isso, Jamie Meeks é considerada uma verdadeira líder em sua área, sendo membro ativo de várias associações profissionais e participando do avanço da **Nutrição Esportiva** a nível nacional. Nesse sentido, ela também é parte integrante da **Academia de Nutrição e Dietética** e da **Associação de Dietistas Esportivos e Profissionais**.



Sra. Jamie Meeks

- Diretor de Nutrição Esportiva, NFL New Orleans Saints, Louisiana, EUA
- Coordenadora de Nutrição Esportiva na Louisiana State University
- Dietista registrada pela Academia de Nutrição e Dietética
- Especialista certificado em dietética esportiva
- Mestre em Ciências em Cinesiologia com especialização em Fisiologia do Exercício pela Universidade Estadual da Louisiana
- Formada em Dietética pela Universidade Estadual de Zaragoza
- Membro: Associação Dietética da Louisiana, Associação de Dietistas Esportivos Registrados e Profissionais, Grupo de Prática Dietética, Nutrição Esportiva Cardiovascular e Bem-Estar

“

Graças à TECH você será capaz de aprender com os melhores profissionais do mundo"

Direção



Dr. Javier Marhuenda Hernández

- Nutricionista em Clubes de Futebol Profissional
- Responsável pela área de Nutrição Esportiva, Club Albacete Balompié SAD
- Responsável pela área de Nutrição Esportiva, Universidade Católica de Múrcia, UCAM Múrcia Club de Fútbol
- Assessor Científico, Nutrium
- Assessor Nutricional, Centro Impulso
- Docente e Coordenador de Estudos de Pós-Graduação
- Doutor em Nutrição e Segurança Alimentar, Universidade Católica de San Antonio de Múrcia
- Graduado em Nutrição Humana e Dietética, Universidade Católica de San Antonio de Múrcia
- Mestrado em Nutrição Clínica Universidade Católica de San Antonio de Múrcia
- Acadêmico, Academia Espanhola de Nutrição e Dietética (AEND)

Professores

Dra. Marta Ramírez Munuera

- Nutricionista Esportiva especialista em Esportes de Força
- Nutricionista, M10 Salud y Fitness, Centro de Saúde e Esporte
- Nutricionista, Mario Ortiz Nutrición
- Formadora em cursos e workshops sobre Nutrição Esportiva
- Palestrante em conferências e seminários de Nutrição Esportiva
- Graduada em Nutrição Humana e Dietética. Universidade Católica de San Antonio de Múrcia
- Mestrado em Nutrição na Atividade Física e Esporte Universidade Católica de San Antonio de Múrcia

Dr. Raúl Arcusa Saura

- Nutricionista, Clube Esportivo de Castellón
- Nutricionista em diversos clubes semiprofissionais em Castellón
- Pesquisador. Universidade Católica de San Antonio de Múrcia
- Docente de graduação e pós-graduação
- Graduado em Nutrição Humana e Dietética
- Mestrado Oficial em Nutrição na Atividade Física e no Esporte



Dr. Francisco Javier Martínez Noguera

- ♦ Nutricionista esportivo da CIARD-UCAM
- ♦ Nutricionista esportivo da Clínica Fisioterapia Jorge Lledó
- ♦ Assistente de pesquisa em CIARD-UCAM
- ♦ Nutricionista esportivo do UCAM Múrcia Clube de Futebol
- ♦ Nutricionista do SANO Center
- ♦ Nutricionista esportivo do UCAM Múrcia 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

Dra. Johana Montoya Castaño

- ♦ Nutricionista Esportiva
- ♦ Nutricionista, Ministério do Esporte da Colômbia (Mindeportes)
- ♦ Assessora Científica, Bionutrition, Medellín
- ♦ Docente de Nutrição Esportiva em Graduação
- ♦ Nutricionista Dietista, Universidade de Antioquia
- ♦ Mestrado em Nutrição na Atividade Física e Esporte Universidade Católica de San Antonio de Múrcia

05

Estrutura e conteúdo

A estrutura e o conteúdo deste Mestrado Próprio em Nutrição Esportiva em Populações Especiais foram elaborados pelos excelentes profissionais que compõem a equipe de especialistas em Nutrição Esportiva da TECH. Eles criaram materiais didáticos exclusivos que atendem às mais altas expectativas, formando um programa abrangente, atualizado e prático. Tudo isso, com base na mais eficiente metodologia de ensino, o *Relearning* da TECH.

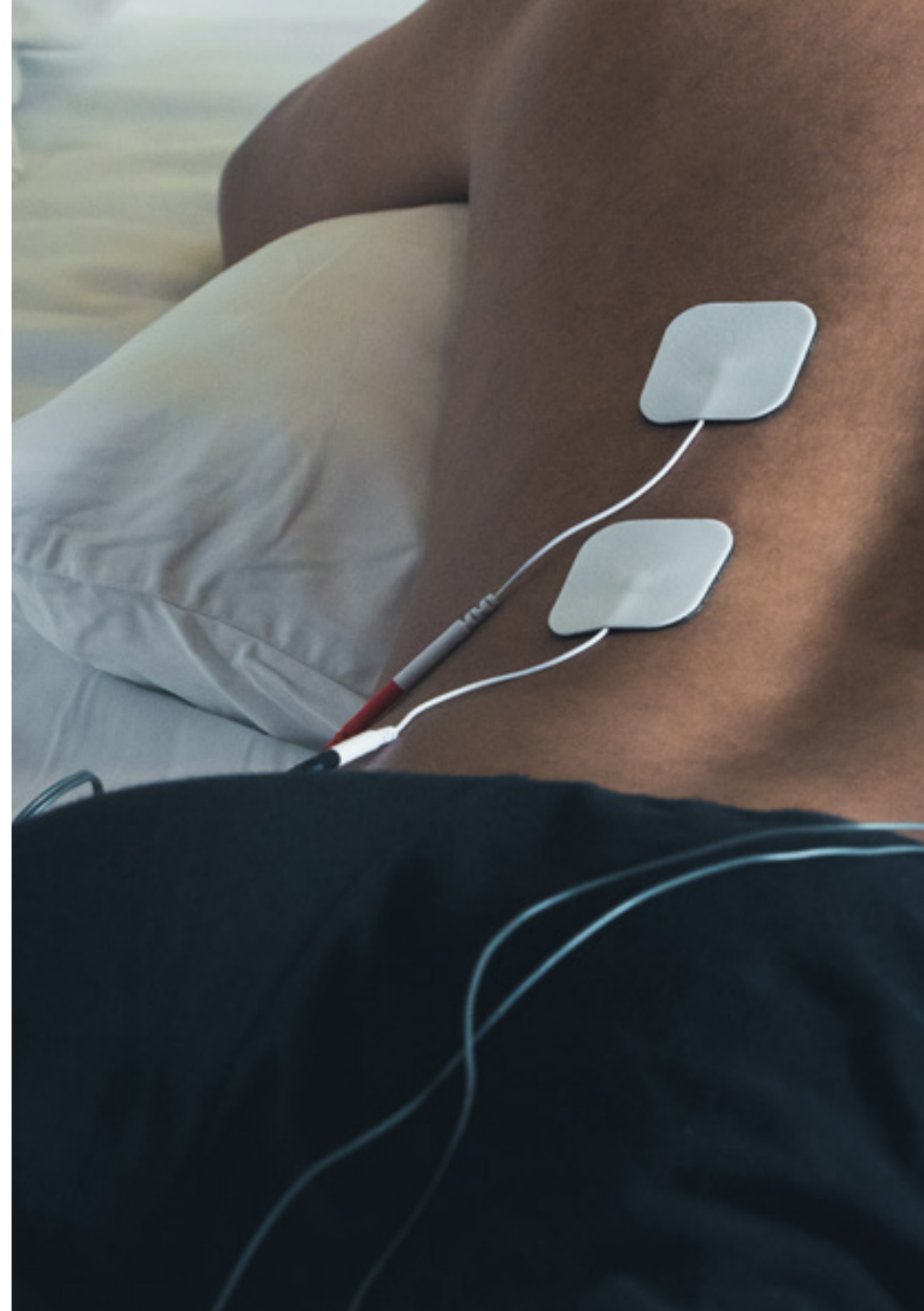


“

Um plano de estudos baseado na metodologia pedagógica mais eficiente, o Relearning, que garante uma assimilação natural e progressiva dos conceitos essenciais"

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. Nos esportes aquáticos (natação, pólo aquático, etc.)
 - 3.2.2. Nos esportes aquáticos sobre 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 max 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. Sarcopenia
- 5.8. Alimentação vegana vs. Alimentação 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 paratletas 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 e 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 de 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. *Peak Week*
 - 8.6.2. Antes da pesagem
- 8.7. Pré-competição
 - 8.7.1. Aplicações práticas
 - 8.7.2. *Timming*
- 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. Triade
 - 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 esportista sênior
 - 9.9.1. Articulações
 - 9.9.2. Saúde cardiovascular
- 9.10. Suplementação interessante para esportistas 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 de estudo

A TECH é a primeira universidade do mundo a unir a metodologia dos **case studies** com o **Relearning**, um sistema de aprendizado 100% online baseado na repetição guiada.

Essa estratégia de ensino inovadora foi projetada para oferecer aos profissionais a oportunidade de atualizar conhecimentos e desenvolver habilidades de forma intensiva e rigorosa. Um modelo de aprendizagem que coloca o aluno no centro do processo acadêmico e lhe dá o papel principal, adaptando-se às suas necessidades e deixando de lado as metodologias mais convencionais.



“

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

O aluno: a prioridade de todos os programas da TECH

Na metodologia de estudo da TECH, o aluno é o protagonista absoluto.

As ferramentas pedagógicas de cada programa foram selecionadas levando-se em conta as demandas de tempo, disponibilidade e rigor acadêmico que, atualmente, os alunos, bem como os empregos mais competitivos do mercado, exigem.

Com o modelo educacional assíncrono da TECH, é o aluno quem escolhe quanto tempo passa estudando, como decide estabelecer suas rotinas e tudo isso no conforto do dispositivo eletrônico de sua escolha. O aluno não precisa assistir às aulas presenciais, que muitas vezes não poderá comparecer. As atividades de aprendizado serão realizadas de acordo com sua conveniência. O aluno sempre poderá decidir quando e de onde estudar.

“

Na TECH, o aluno NÃO terá aulas ao vivo (das quais poderá nunca participar)”.



Os programas de ensino mais abrangentes do mundo

A TECH se caracteriza por oferecer os programas acadêmicos mais completos no ambiente universitário. Essa abrangência é obtida por meio da criação de programas de estudo que cobrem não apenas o conhecimento essencial, mas também as últimas inovações em cada área.

Por serem constantemente atualizados, esses programas permitem que os alunos acompanhem as mudanças do mercado e adquiram as habilidades mais valorizadas pelos empregadores. Dessa forma, os alunos da TECH recebem uma preparação abrangente que lhes dá uma vantagem competitiva significativa para avançar em suas carreiras.

Além disso, eles podem fazer isso de qualquer dispositivo, PC, tablet ou smartphone.

“

O modelo da TECH é assíncrono, portanto, você poderá estudar com seu PC, tablet ou smartphone onde quiser, quando quiser e pelo tempo que quiser”

Case studies ou Método de caso

O método de casos tem sido o sistema de aprendizado mais amplamente utilizado pelas melhores escolas de negócios do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de direito não aprendessem a lei apenas com base no conteúdo teórico, sua função também era apresentar a eles situações complexas da vida real. Assim, eles poderiam tomar decisões informadas e fazer julgamentos de valor sobre como resolvê-los. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard.

Com esse modelo de ensino, é o próprio aluno que desenvolve sua competência profissional por meio de estratégias como o *Learning by doing* ou o *Design Thinking*, usados por outras instituições renomadas, como Yale ou Stanford.

Esse método orientado para a ação será aplicado em toda a trajetória acadêmica do aluno com a TECH. Dessa forma, o aluno será confrontado com várias situações da vida real e terá de integrar conhecimentos, pesquisar, argumentar e defender suas ideias e decisões. A premissa era responder à pergunta sobre como eles agiriam diante de eventos específicos de complexidade em seu trabalho diário.



Método Relearning

Na TECH os *case studies* são alimentados pelo melhor método de ensino 100% online: o *Relearning*.

Esse método rompe com as técnicas tradicionais de ensino para colocar o aluno no centro da equação, fornecendo o melhor conteúdo em diferentes formatos. Dessa forma, consegue revisar e reiterar os principais conceitos de cada matéria e aprender a aplicá-los em um ambiente real.

Na mesma linha, e de acordo com várias pesquisas científicas, a repetição é a melhor maneira de aprender. Portanto, a TECH oferece entre 8 e 16 repetições de cada conceito-chave dentro da mesma lição, apresentadas de uma forma diferente, a fim de garantir que o conhecimento seja totalmente incorporado durante o processo de estudo.

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



Um Campus Virtual 100% online com os melhores recursos didáticos

Para aplicar sua metodologia de forma eficaz, a TECH se concentra em fornecer aos alunos materiais didáticos em diferentes formatos: textos, vídeos interativos, ilustrações e mapas de conhecimento, entre outros. Todos eles são projetados por professores qualificados que concentram seu trabalho na combinação de casos reais com a resolução de situações complexas por meio de simulação, o estudo de contextos aplicados a cada carreira profissional e o aprendizado baseado na repetição, por meio de áudios, apresentações, animações, imagens etc.

As evidências científicas mais recentes no campo da neurociência apontam para a importância de levar em conta o local e o contexto em que o conteúdo é acessado antes de iniciar um novo processo de aprendizagem. A capacidade de ajustar essas variáveis de forma personalizada ajuda as pessoas a lembrar e armazenar o conhecimento no hipocampo para retenção a longo prazo. Trata-se de um modelo chamado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que é aplicado conscientemente nesse curso universitário.

Por outro lado, também para favorecer ao máximo o contato entre mentor e mentorado, é oferecida uma ampla variedade de possibilidades de comunicação, tanto em tempo real quanto em diferido (mensagens internas, fóruns de discussão, serviço telefônico, contato por e-mail com a secretaria técnica, bate-papo, videoconferência etc.).

Da mesma forma, esse Campus Virtual muito completo permitirá que os alunos da TECH organizem seus horários de estudo de acordo com sua disponibilidade pessoal ou obrigações de trabalho. Dessa forma, eles terão um controle global dos conteúdos acadêmicos e de suas ferramentas didáticas, em função de sua atualização profissional acelerada.



O modo de estudo online deste programa permitirá que você organize seu tempo e ritmo de aprendizado, adaptando-o à sua agenda”

A eficácia do método é justificada por quatro conquistas fundamentais:

1. Os alunos que seguem este método não só assimilam os conceitos, mas também desenvolvem a capacidade intelectual através de exercícios de avaliação de situações reais e de aplicação de conhecimentos.
2. A aprendizagem se consolida nas habilidades práticas, permitindo ao aluno integrar melhor o conhecimento à prática clínica.
3. A assimilação de ideias e conceitos se torna mais fácil e eficiente, graças à abordagem 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.

A metodologia universitária mais bem avaliada por seus alunos

Os resultados desse modelo acadêmico inovador podem ser vistos nos níveis gerais de satisfação dos alunos da TECH.

A avaliação dos alunos sobre a qualidade do ensino, a qualidade dos materiais, a estrutura e os objetivos do curso é excelente. Não é de surpreender que a instituição tenha se tornado a universidade mais bem avaliada por seus alunos na plataforma de avaliação Trustpilot, com uma pontuação de 4,9 de 5.

Acesse o conteúdo do estudo de qualquer dispositivo com conexão à Internet (computador, tablet, smartphone) graças ao fato da TECH estar na vanguarda da tecnologia e do ensino.

Você poderá aprender com as vantagens do acesso a ambientes de aprendizagem simulados e com a abordagem de aprendizagem por observação, ou seja, aprender com um especialista.



Assim, os melhores materiais educacionais, cuidadosamente preparados, estarão disponíveis neste programa:



Material de estudo

O conteúdo didático foi elaborado especialmente para este curso pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que permite que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Posteriormente, esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online, com as técnicas mais recentes que nos permitem lhe oferecer a melhor qualidade em cada uma das peças que colocaremos a seu serviço.



Práticas de aptidões e competências

Serão realizadas atividades para desenvolver as habilidades e competências específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no âmbito da globalização.



Resumos interativos

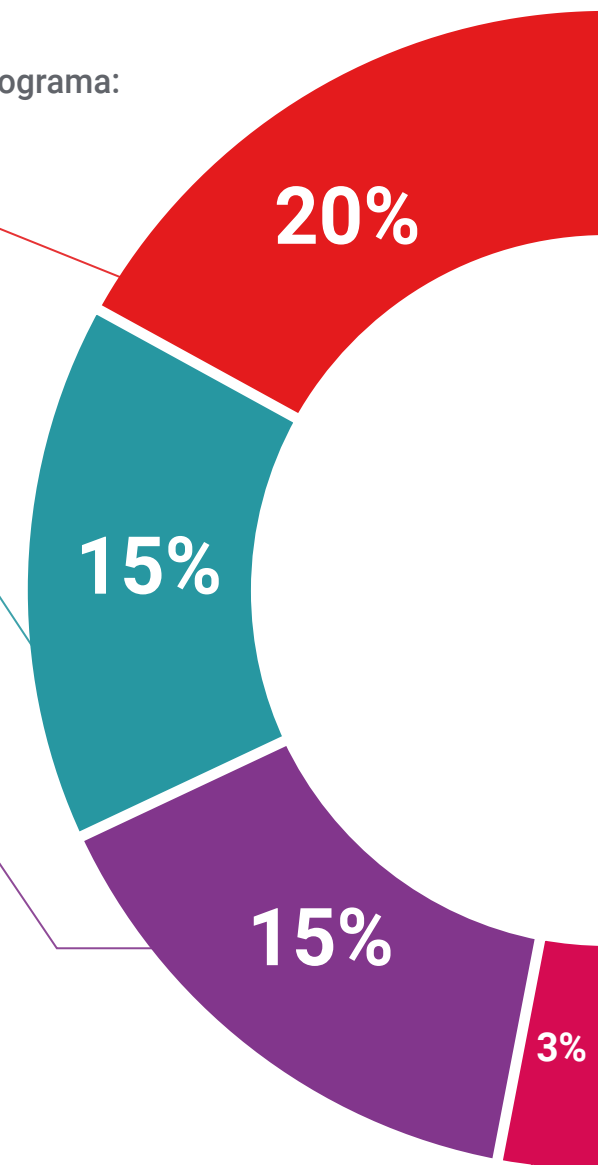
Apresentamos os conteúdos de forma atraente e dinâmica em pílulas multimídia que incluem áudio, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais com o objetivo de reforçar o conhecimento.

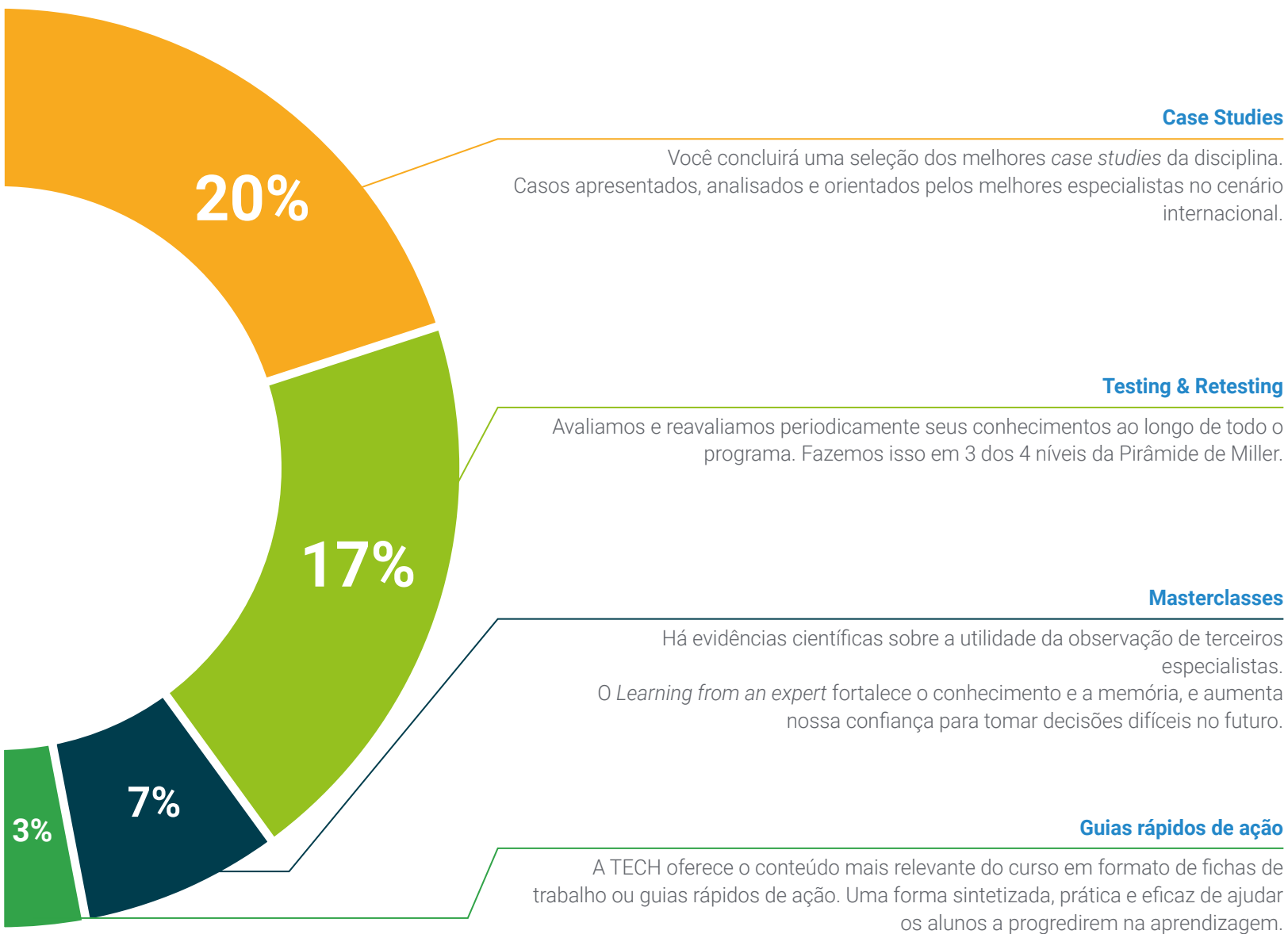
Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



Leituras complementares

Artigos recentes, documentos científicos, guias internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual do estudante você terá acesso a tudo o que for necessário para completar sua capacitação.





07

Certificado

O Mestrado Próprio em Nutrição Esportiva em Populações Especiais 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** 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 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**

Modalidade: **online**

Duração: **12 meses**



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



Mestrado Próprio
Nutrição Esportiva em
Populações Especiais

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Mestrado Próprio

Nutrição Esportiva em Populações Especiais

Reconhecido pela NBA

