

Programa Avançado

Nutrição em Esportes Aquáticos

Reconhecido pela NBA





Programa Avançado Nutrição em Esportes Aquáticos

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

Acesso ao site: www.techtitute.com/br/medicina/programa-avancado/programa-avancado-nutricao-esportes-aquaticos

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 16

05

Metodologia

pág. 22

06

Certificado

pág. 30

01

Apresentação

O profissional médico deve estar atualizado com as técnicas e os avanços mais recentes em Nutrição em Esportes Aquáticos para utilizar um tratamento eficaz, de acordo com as necessidades da atividade física realizada.

Uma oportunidade única de se especializar e se destacar em um setor com uma alta demanda de profissionais.



“

O Programa Avançado permite que você aprenda em ambientes simulados que proporcionam uma aprendizagem imersiva programada para capacitar para situações reais"

Atualmente é necessário que os médicos tenham uma base sólida em nutrição e que estejam constantemente atualizados para que possam aconselhar corretamente e encaminhar os pacientes quando necessário. Com esta capacitação intensiva o aluno irá adquirir o conhecimento e as habilidades necessárias para fazer mudanças na dieta que tenham um impacto positivo real para os esportistas, de acordo com cada situação clínica.

O esporte de elite e o esporte amador podem ocorrer em situações muito diferentes, limitando tanto as condições fisiológicas quanto o objetivo nutricional durante o esporte. Os esportistas que competem em esportes aquáticos enfrentam o desafio constante de árduos horários de competição e treinamentos em condições ambientais difíceis e mutáveis. Este programa foi criado com o objetivo de capacitar médicos como especialistas dentro de um grupo multidisciplinar para maximizar o desempenho esportivo e a correta recuperação de esportistas que praticam uma atividade física na água.

Neste programa, há um corpo docente do mais alto nível, formado por profissionais intimamente ligados à nutrição esportiva, que se destacam em suas áreas e lideram linhas de pesquisa e trabalho de campo, além de especialistas reconhecidos das principais sociedades e universidades de prestígio.

Tratando-se de um Programa Avançado online, o aluno não estará condicionado por horários fixos ou pela necessidade de deslocar-se para um local físico, podendo acessar o conteúdo a qualquer momento do dia, conciliando seu trabalho ou vida pessoal com seus estudos.

Este **Programa Avançado de Nutrição em Esportes Aquáticos** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático oferece as informações essenciais para a prática profissional
- ♦ Contém exercícios por meio dos quais o processo de autoavaliação é realizado para melhorar o aprendizado
- ♦ Sistema de aprendizagem interativo baseado em algoritmos para a tomada de decisões em relação a pacientes com problemas de alimentação
- ♦ 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



Aprenda com os melhores profissionais e torne-se também um profissional de sucesso"

“

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

O corpo docente deste curso é formado por profissionais da área da nutrição que transferem a experiência do seu trabalho para este mestrado, além de especialistas reconhecidos de sociedades científicas de referência e universidades de prestígio.

Através do seu conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, o profissional poderá ter uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, em um ambiente simulado que proporcionará uma capacitação imersiva planejada para praticar diante de situações reais.

Este programa se fundamenta na Aprendizagem Baseada em Problemas, na qual o aluno deverá resolver as diferentes situações de prática profissional que surgirem ao longo do programa. Para isso, o profissional será auxiliado por um sistema inovador de vídeos interativos feitos por especialistas renomados e experientes em nutrição esportiva.

Alimentação e esporte devem andar de mãos dadas, pois é essencial que o esportista adquira uma dieta adequada que o ajude a melhorar seu desempenho.

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



02 Objetivos

O principal objetivo do programa é o desenvolvimento da aprendizagem teórica e prática, de modo que o profissional médico possa dominar o estudo da nutrição esportiva em populações especiais de maneira prática e rigorosa.



“

Este programa de atualização lhe proporcionará uma sensação de segurança em sua prática diária, contribuindo para seu crescimento pessoal e profissional"



Objetivos gerais

- ♦ Dominar o conhecimento avançado de planejamento nutricional em esportistas profissionais e não profissionais para o desempenho saudável do exercício físico
- ♦ Adquirir conhecimentos avançados de planejamento nutricional em esportistas profissionais de diferentes modalidades, a fim de alcançar máximo desempenho esportivo
- ♦ Adquirir conhecimentos avançados sobre planejamento nutricional em esportistas profissionais de modalidades de equipe para alcançar máximo desempenho esportivo
- ♦ Gerenciar e consolidar a iniciativa e o empreendedorismo para criar projetos relacionados à nutrição na atividade física e no esporte
- ♦ Saber incorporar os diferentes avanços científicos em seu próprio campo profissional
- ♦ Trabalhar em um ambiente multidisciplinar
- ♦ Compreender o contexto no qual a área de especialização é desenvolvida
- ♦ Gerenciar habilidades avançadas para detectar os possíveis sinais de alteração nutricional associados à prática esportiva
- ♦ Gerenciar as habilidades necessárias através do processo de ensino e aprendizagem que lhes permitirá continuar a capacitação e aprendizagem no campo da nutrição esportiva tanto através dos contatos estabelecidos com professores e profissionais deste curso como também de forma autônoma
- ♦ Especializar-se na estrutura do tecido muscular e suas implicações no esporte
- ♦ Compreender as necessidades energéticas e nutricionais de esportistas em diferentes situações fisiopatológicas
- ♦ Especializar-se nas necessidades energéticas e nutricionais de esportistas em diferentes situações específicas de idade e gênero
- ♦ Especializar-se em estratégias dietéticas para a prevenção e tratamento do esportista lesionado
- ♦ Especializar-se nas necessidades energéticas e nutricionais das crianças esportistas
- ♦ Especializar-se nas necessidades energéticas e nutricionais dos esportistas paraolímpicos



Objetivos específicos

Módulo 1. 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 2. 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 esportista para a competição
- ♦ Otimizar a melhoria da composição corporal através de uma abordagem nutricional

Módulo 3. Diferentes etapas ou populações específicas

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



03

Direção do curso

A equipe de professores do Programa Avançado de Nutrição em Esportes Aquáticos possui grande prestígio na profissão e são profissionais com anos de experiência em ensino que se uniram para ajudar os alunos a impulsionar sua profissão. Para isso, eles desenvolveram este curso com atualizações recentes no campo que permitirão aos alunos a capacitação e o aumento de suas habilidades neste setor.



“

Este Programa Avançado é o melhor investimento que você pode fazer na seleção de uma capacitação por dois motivos: além de atualizar seus conhecimentos em nutrição esportiva, obterá um certificado da principal universidade online: TECH Universidade Tecnológica”

Diretora de Nutrição Esportiva do New Orleans Saints da NFL, Louisiana, EUA

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



*Dank TECH können Sie mit
den besten Fachleuten der
Welt lernen*

Direção



Dr. Javier Marhuenda Hernández

- Membro da Academia Espanhola de Nutrição Humana e Dietética
- Professor e pesquisador da UCAM San Antonio, Universidade Católica San Antonio de Murcia
- Doutor em Nutrição
- Mestre em Nutrição Clínica
- Graduado em Nutrição

Professores

Dra. Marta Ramírez

- ♦ Formada em Nutrição Humana e Dietética
- ♦ Mestrado Oficial em Nutrição na Atividade Física e no Esporte
- ♦ Antropometrista ISAK nível 1
- ♦ Ampla experiência profissional tanto no campo clínico quanto esportivo, no qual trabalha com atletas em triatlo, atletismo, musculação, CrossFit, *powerlifting*, entre outros, especializando-se em esportes de força
- ♦ Experiência como educadora e palestrante ministrando seminários, cursos, workshops e conferências sobre nutrição esportiva para dietistas-nutricionistas, estudantes de ciências da saúde e a população em geral, bem como treinamento contínuo em nutrição e esporte em congressos, cursos e conferências

internacionais.

Dra. Johana Montoya Castaño

- ♦ Nutricionista da Universidade de Antioquia
- ♦ Mestrado em Nutrição na Atividade Física e no Esporte pela UCAM Universidade Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Nutrição Esportiva pela Universidade de Barcelona
- ♦ Membro da Rede DBSS, G-SE de Pesquisa e Associados do Exercise and Sport Nutrition Laboratory del Health and Kinesiology, Texas A&M University



04

Estrutura e conteúdo

A estrutura do conteúdo foi elaborada por uma equipe de profissionais que conhecem as implicações da capacitação na prática diária, estão cientes da relevância atual da educação nutricional esportiva e comprometidos com o ensino de qualidade por meio de novas tecnologias educacionais.



“

Este Programa Avançado de Nutrição em Esportes Aquáticos conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado”

Módulo 1. Esportes aquáticos

- 1.1. História dos esportes aquáticos
 - 1.1.1. Olimpíadas e principais torneios
 - 1.1.2. Esportes aquáticos na atualidade
- 1.2. Limitações de desempenho
 - 1.2.1. Esportes aquáticos na água (natação, pólo aquático, etc.)
 - 1.2.2. Esportes aquáticos na água (surfe, vela, canoagem, etc.)
- 1.3. Características básicas dos esportes aquáticos
 - 1.3.1. Esportes aquáticos na água (natação, pólo aquático, etc.)
 - 1.3.2. Esportes aquáticos na água (surfe, vela, canoagem, etc.)
- 1.4. Fisiologia dos esportes aquáticos
 - 1.4.1. Metabolismo energético
 - 1.4.2. Biótipo do atleta
- 1.5. Treinamento
 - 1.5.1. Força
 - 1.5.2. Resistência
- 1.6. Composição corporal
 - 1.6.1. Natação
 - 1.6.2. Pólo aquático
- 1.7. Pré-competição
 - 1.7.1. 3 horas antes
 - 1.7.2. 1 hora antes
- 1.8. Pré-competição
 - 1.8.1. Carboidratos
 - 1.8.2. Hidratação
- 1.9. Pós-competição
 - 1.9.1. Hidratação
 - 1.9.2. Proteína
- 1.10. Ajudas ergogênicas
 - 1.10.1. Creatina
 - 1.10.2. Cafeína





Módulo 2. Esportes por categoria de peso

- 2.1. Características dos principais esportes por categoria de peso
 - 2.1.1. Regulamento
 - 2.1.2. Categoria:
- 2.2. Programação da temporada
 - 2.2.1. Concursos
 - 2.2.2. Macro ciclo
- 2.3. Composição corporal
 - 2.3.1. Esportes de combate
 - 2.3.2. Levantamento de peso
- 2.4. Etapas do ganho de massa muscular
 - 2.4.1. Porcentagem de gordura corporal
 - 2.4.2. Programação
- 2.5. Etapas de definição
 - 2.5.1. Carboidratos
 - 2.5.2. Proteína
- 2.6. Pré-competição
 - 2.6.1. *Peek Weak*
 - 2.6.2. Antes da pesagem
- 2.7. Pré-competição
 - 2.7.1. Aplicações práticas
 - 2.7.2. *Timing*
- 2.8. Pós-competição
 - 2.8.1. Hidratação
 - 2.8.2. Proteína
- 2.9. Ajudas ergogênicas
 - 2.9.1. Creatina
 - 2.9.2. *Whey protein*

Módulo 3. Diferentes etapas ou populações específicas

- 3.1. Nutrição em atletas mulheres
 - 3.1.1. Fatores limitantes
 - 3.1.2. Requisitos
- 3.2. Ciclo menstrual
 - 3.2.1. Fase lútea
 - 3.2.2. Fase Folicular
- 3.3. Tríade
 - 3.3.1. Amenorreia
 - 3.3.2. Osteoporose
- 3.4. Nutrição na atleta gestante
 - 3.4.1. Necessidades energéticas
 - 3.4.2. Micronutrientes
- 3.5. Efeitos do exercício físico na criança atleta
 - 3.5.1. Treinamento de força
 - 3.5.2. Treinamento de resistência
- 3.6. Educação nutricional para a criança atleta
 - 3.6.1. Açúcar
 - 3.6.2. Transtorno Alimentar (TA)
- 3.7. Necessidades nutricionais da criança atleta
 - 3.7.1. Carboidratos
 - 3.7.2. Proteínas
- 3.8. Mudanças associadas ao envelhecimento
 - 3.8.1. Porcentagem de gordura corporal
 - 3.8.2. Massa muscular
- 3.9. Principais problemas no esportista sênior
 - 3.9.1. Articulações
 - 3.9.2. Saúde cardiovascular
- 3.10. Suplementação interessante para esportistas seniores
 - 3.10.1. *Whey protein*
 - 3.10.2. Creatina





“

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

05 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 usamos o Método do Caso

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

Com a TECH você irá experimentar uma forma 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 seja fundamentado na vida profissional atual, tentando recriar as condições reais na prática profissional do médico.

“

Você sabia que este método foi desenvolvido em 1912, em Harvard, para alunos de Direito? O método do caso consistia em apresentar situações complexas reais 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 alunos que seguem este método não só assimilam os conceitos, mas também desenvolvem a capacidade mental 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 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 profissional aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes simulados de aprendizagem. Estes simulados são realizados através de um software 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).

Usando esta metodologia, mais de 250 mil médicos se capacitaram, com sucesso sem precedentes, em todas as especialidades clínicas independentemente da carga cirúrgica. 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 foi criado especialmente para o curso pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que faz com que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Posteriormente, 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 cirúrgicas e procedimentos em vídeo

A TECH aproxima os alunos às técnicas mais recentes, aos últimos avanços educacionais e à vanguarda das técnicas médicas atuais. Tudo isso, explicado detalhadamente para sua total assimilação e compreensão. E o melhor de tudo, você poderá assistí-los quantas vezes quiser.



Resumos interativos

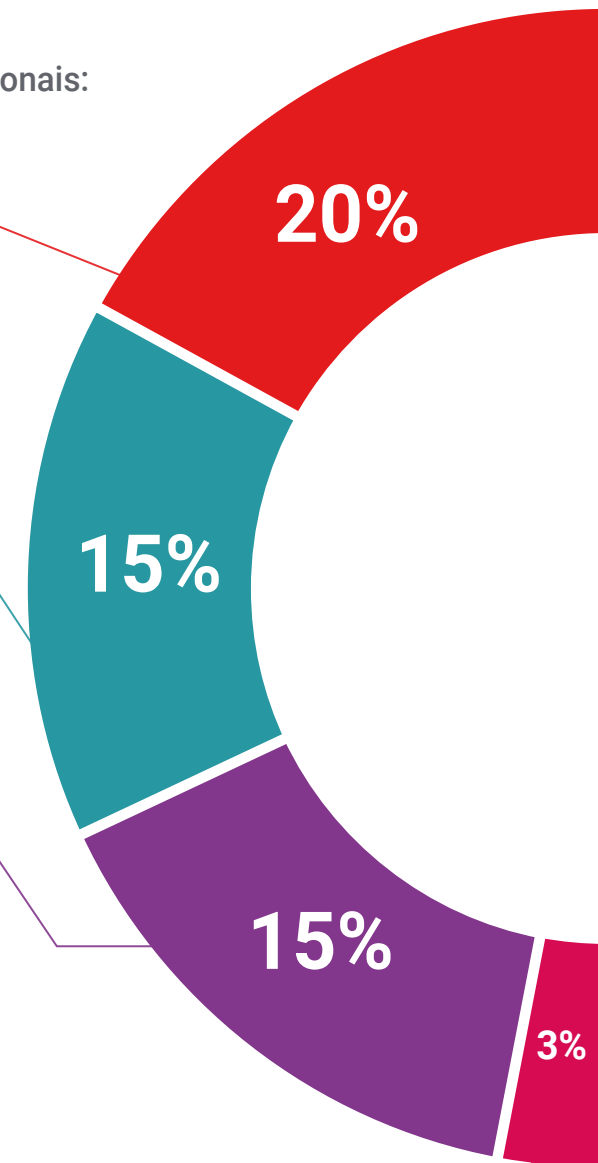
A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

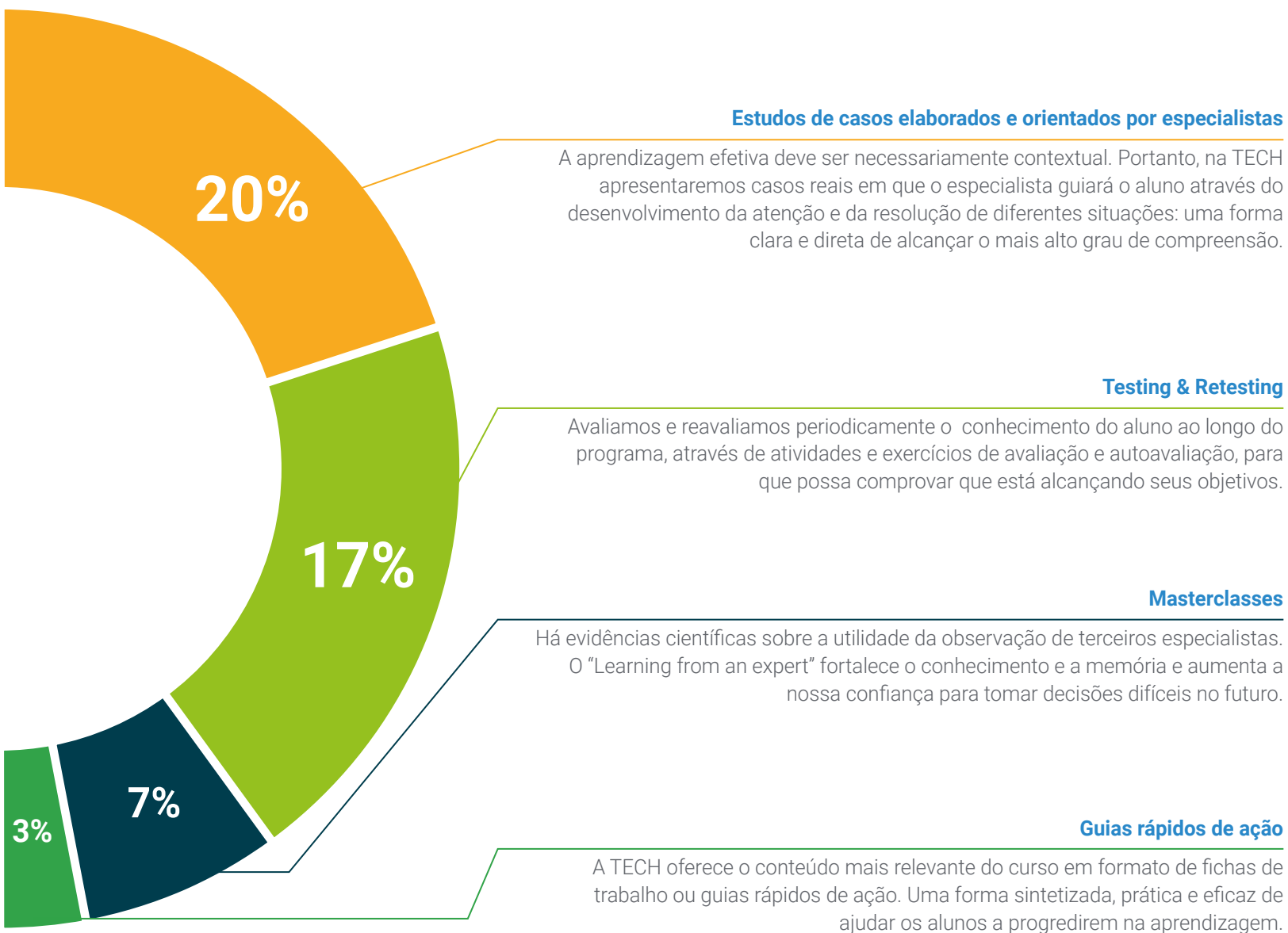
Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



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.





06 Certificado

O Programa Avançado de Nutrição em Esportes Aquáticos garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso a um título de Programa Avançado emitido TECH Universidade Tecnológica.





“

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

Este **Programa Avançado de Nutrição em Esportes Aquáticos** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* do **Programa Avançado** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

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

Título: **Programa Avançado de Nutrição em Esportes Aquáticos**

Modalidade: **online**

Duração: **6 meses**

Reconhecido pela NBA



*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.



Programa Avançado
Nutrição em Esportes
Aquáticos

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

Programa Avançado

Nutrição em Esportes Aquáticos

Reconhecido pela NBA

