

Mestrado Próprio

Nutrição Esportiva

Reconhecido pela NBA





Mestrado Próprio

Nutrição Esportiva

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

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

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 especialização em nutrição é fundamental para que o profissional possa atender às necessidades da população em termos de prevenção, alimentação e cuidados com a saúde. Essa área da nutrição é voltada para profissionais que praticam esportes físicos intensos, pois a realização da atividade física aumenta a necessidade de energia e de alguns nutrientes. Por isso, é importante seguir uma dieta balanceada à base de uma grande variedade de alimentos, com os critérios corretos de seleção. O profissional de nutrição deve ser capaz de acompanhar o esportista, proporcionando orientação nutricional para garantir que ele permaneça saudável.





“

As pessoas que praticam exercícios físicos intensos regularmente precisam ter uma dieta balanceada e rica em nutrientes, por isso é importante contar com profissionais que possam orientá-las quanto a questões nutricionais"

A nutrição esportiva é um campo de trabalho em expansão. Nos últimos anos, houve um "boom" na área esportiva. Cada vez mais o esporte é introduzido na vida cotidiana das pessoas e isso requer uma necessidade energética específica que, sem a ajuda de um profissional, não pode ser atendida adequadamente.

Este programa de estudos oferece a possibilidade de se aprofundar e atualizar o conhecimento em Nutrição Esportiva, através da mais recente tecnologia educacional. Oferece uma visão geral da nutrição clínica e esportiva, ao mesmo tempo em que se concentra nos aspectos mais importantes e inovadores: treinamento invisível ou dieta adequada para esportistas e alimentação antes, durante e depois do exercício.

Assim, este programa permite especializar-se no campo da Nutrição Esportiva em áreas de interesse particular, como: nutrigenética, nutrigenômica, nutrição e obesidade, dietética hospitalar, tendências nutricionais e as necessidades específicas dos esportistas de elite.

O corpo docente deste Mestrado Próprio em Nutrição Esportiva selecionou cuidadosamente cada um dos temas desta capacitação, a fim de oferecer aos alunos a oportunidade de estudo mais completa possível e sempre relacionado a assuntos atuais.

Por ser um Mestrado Próprio online, o aluno não terá que se limitar a horários fixos ou à necessidade de se deslocar para um local físico, podendo acessar todo o conteúdo a qualquer momento do dia, conciliando sua vida profissional e pessoal com a acadêmica.

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

- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e extremamente prático, proporciona informações essenciais para o exercício da profissão
- ◆ Exercícios onde é possível realizar o processo de autoavaliação para melhorar a aprendizagem
- ◆ Sistema de aprendizagem interativo baseado em algoritmos para a tomada de decisões em relação a pacientes com problemas de alimentação
- ◆ Lições teóricas, perguntas 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



Somente através de uma especialização adequada, você aprenderá a melhor maneira de orientar seus pacientes sobre nutrição"

“

Este Mestrado Próprio é o melhor investimento que você pode fazer na escolha de um programa de capacitação por duas razões: além de atualizar seus conhecimentos em Nutrição Esportiva, você obterá um certificado da TECH Universidade Tecnológica"

O corpo docente é formado por profissionais da área da nutrição que transferem a experiência do seu trabalho para este curso, além de especialistas reconhecidos de sociedades 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 especialização imersiva e programada para praticar diante de situações reais.

O desenho deste curso se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional tentará resolver as diferentes situações de prática profissional que surgirem ao longo do curso. Para isso, o profissional contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo realizado por especialistas em Nutrição Esportiva e com ampla experiência.

O Mestrado Próprio permitirá que você pratique em ambientes simulados, proporcionando uma aprendizagem imersiva, programada para capacitar diante de situações reais.

Esta capacitação 100% online permitirá que você concilie os estudos com o trabalho, ao mesmo tempo em que amplia o seu conhecimento nesta área.



02 Objetivos

O principal objetivo do programa é o desenvolvimento da aprendizagem teórico-prática, para que o profissional de nutrição possa dominar o estudo da Nutrição Esportiva de forma prática e rigorosa.



“

Este programa de atualização irá gerar uma sensação de segurança na sua prática diária, contribuindo para o seu crescimento pessoal e profissional”



Objetivos gerais

- ◆ Atualizar os conhecimentos do nutricionista sobre as novas tendências em nutrição humana, tanto na saúde quanto em situações de doenças, através da medicina baseada em evidências
- ◆ Promover estratégias de trabalho baseadas no conhecimento prático das novas tendências em nutrição e sua aplicação às doenças de adultos, onde a nutrição desempenha um papel fundamental no seu tratamento
- ◆ Favorecer a aquisição de habilidades e competências técnicas, através de um sistema audiovisual poderoso, e a possibilidade de desenvolvimento através de oficinas de simulação online e/ou capacitação específica
- ◆ Incentivar o estímulo profissional através da capacitação contínua e da pesquisa
- ◆ Capacitar para a pesquisa em pacientes com problemas nutricionais



Aproveite a oportunidade para conhecer os últimos avanços nesta área e aplicá-los em sua prática diária”





Objetivos específicos

Módulo 1. Novos avanços em alimentação

- ◆ Analisar os diferentes métodos de avaliação do estado nutricional
- ◆ Interpretar e integrar dados antropométricos, clínicos, bioquímicos, hematológicos, imunológicos e farmacológicos na avaliação nutricional do paciente e em seu tratamento dietético-nutricional

Módulo 2. Tendências atuais em nutrição

- ◆ Detectar e avaliar precocemente os desvios quantitativos e qualitativos do equilíbrio nutricional devido a excessos ou deficiências
- ◆ Descrever a composição e o uso de novos alimentos

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

- ◆ Explicar as diferentes técnicas e produtos de suporte nutricional básico e avançado relacionados à nutrição do paciente
- ◆ Definir o uso correto de ajudas ergogênicas

Módulo 4. Alimentação na prática esportiva

- ◆ Identificar os transtornos psicológicos relacionados ao esporte e à nutrição



Módulo 5. Fisiologia muscular e metabólica relacionada ao exercício

- ◆ Aprofundar-se na estrutura do músculo esquelético
- ◆ Aprofundar-se no funcionamento do músculo esquelético
- ◆ Aprofundar-se nas adaptações mais importantes que ocorrem em atletas
- ◆ Aprofundar-se nos mecanismos de produção de energia com base no tipo de exercício realizado
- ◆ Aprofundar o conhecimento sobre a integração dos diferentes sistemas de energia que compõem o metabolismo energético muscular

Módulo 6. Vegetarianismo e veganismo

- ◆ Diferenciar os diferentes tipos de atletas vegetarianos
- ◆ Entender em profundidade os principais erros cometidos
- ◆ Abordar as deficiências nutricionais significativas apresentadas pelos atletas
- ◆ Gerenciar habilidades que permitam ao atleta contar com as melhores ferramentas para a combinação de alimentos

Módulo 7. 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 8. Nutrição para a reabilitação e recuperação funcional

- ◆ Tratar o conceito de alimentação integral como um elemento essencial no processo de reabilitação e recuperação funcional
- ◆ Distinguir as diferentes estruturas e propriedades de macronutrientes e micronutrientes
- ◆ Priorizar a importância da ingestão de água e da hidratação no processo de recuperação
- ◆ Analisar os diferentes tipos de fitoquímicos e seu papel essencial na melhoria do estado de saúde e regeneração do organismo

Módulo 9. Alimentação, saúde e prevenção de doenças: questões atuais e recomendações para a população em geral

- ◆ Analisar os hábitos alimentares, os problemas e a motivação do paciente
- ◆ Atualizar as recomendações nutricionais baseadas em evidência científica para sua aplicação na prática clínica
- ◆ Capacitar para a elaboração de estratégias de educação nutricional e atendimento ao paciente

Módulo 10. Avaliação do estado nutricional e cálculo de planos nutricionais personalizados, recomendações e acompanhamento

- ◆ Avaliação adequada do caso clínico, interpretação das causas e riscos
- ◆ Calcular planos nutricionais personalizados levando em conta todas as variáveis individuais
- ◆ Elaborar planos e modelos nutricionais para uma recomendação completa e prática

03

Competências

Ao aprovar as avaliações do Mestrado Próprio em Nutrição Esportiva, o profissional terá adquirido as competências necessárias para uma prática de qualidade e atualizada, baseada na metodologia de ensino mais inovadora.





“

Este curso permitirá que você adquira as habilidades necessárias para ser mais eficaz no seu trabalho diário”

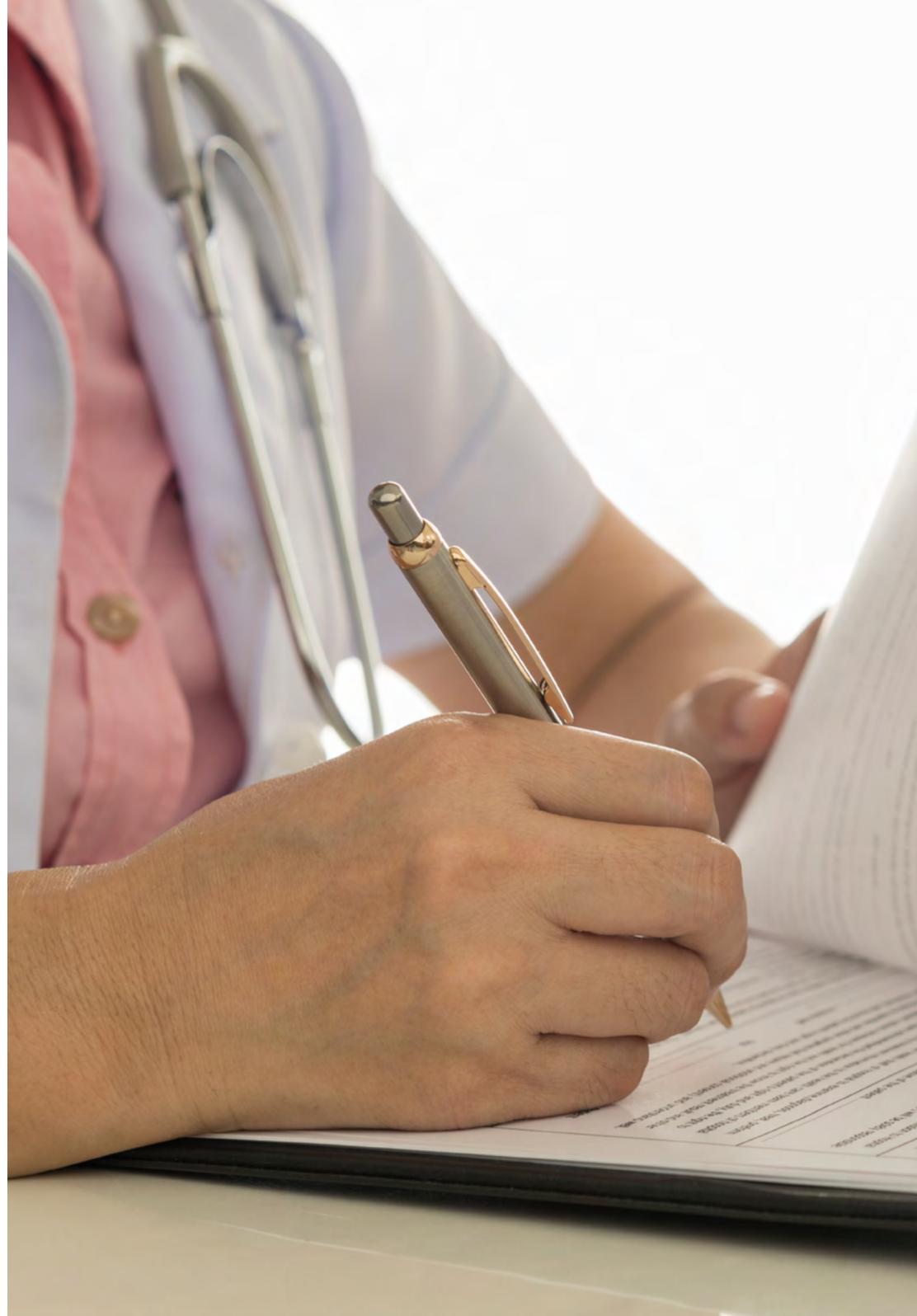


Competências gerais

- ◆ Aplicar as novas tendências em nutrição esportiva a seus pacientes
- ◆ Aplicar as novas tendências da nutrição de acordo as patologias do adulto
- ◆ Pesquisar os problemas nutricionais de seus pacientes

“

Prepare-se para o sucesso profissional realizando este Mestrado Próprio de alto nível acadêmico”





Competências específicas

- ♦ Avaliar o estado nutricional de um paciente
- ♦ Identificar os problemas nutricionais dos pacientes e aplicar os tratamentos e dietas mais adequados em cada caso
- ♦ Conhecer a composição dos alimentos, identificar seus benefícios e adicioná-los às dietas dos pacientes que os necessitam
- ♦ Buscar ajuda para os pacientes com transtornos psicológicos associados à prática de esportes e à nutrição
- ♦ Estar atualizado sobre segurança alimentar e conhecer os possíveis perigos dos alimentos
- ♦ Identificar os benefícios da dieta mediterrânea
- ♦ Identificar as necessidades energéticas dos atletas para recomendar dietas adequadas

04

Direção do curso

Nossa equipe de professores, especialista em Nutrição Esportiva, tem grande prestígio na profissão e é formada por profissionais com anos de experiência em docência que se uniram para ajudar você a dar um impulso à sua profissão. Para isso, desenvolveram este programa com os últimos avanços na área, possibilitando que você se capacite e amplie suas habilidades neste setor.





“

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

Diretora Internacional Convidada

Shelby Johnson possui uma destacada carreira como **Nutricionista Esportiva**, especializada em **esportes universitários** nos **Estados Unidos**. De fato, sua experiência e conhecimentos específicos nesta área têm sido fundamentais para contribuir ao melhor desempenho dos **atletas de alto rendimento**.

Como **Diretora de Nutrição Esportiva** na Universidade de Duke, ela tem fornecido assistência nutricional e de saúde aos **estudantes atletas**. Além disso, fez parte do **grupo de nutricionistas** da Universidade de Missouri e dos times de **futebol, lacrosse e basquete feminino** da Universidade da Flórida.

Igualmente, seu compromisso em oferecer aos **jovens atletas** o melhor **aconselhamento nutricional** durante seus treinos e competições a levou a desempenhar um papel notável neste campo profissional. Dessa forma, para garantir a melhor **atenção aos esportistas**, ela se encarrega de realizar **análises de composição corporal** e **construir planos personalizados**, de acordo com o objetivo de cada pessoa. Além disso, orienta os **atletas** sobre as **dietas** mais adequadas para seus esforços físicos, visando contribuir para seu pleno desempenho e evitar problemas de **saúde**.

Durante sua trajetória profissional, Shelby Johnson exerceu um trabalho integral em **nutrição esportiva**, e sua capacidade de se adaptar a diferentes disciplinas lhe permitiu ampliar suas áreas de atuação e oferecer uma **atenção** muito mais precisa.

Assim, graças à sua capacitação e experiência, criou uma **Política de Sensibilidade Alimentar para a Saúde Esportiva**, buscando valorizar a importância da **nutrição correta para a saúde**. Por isso, seu objetivo sempre foi difundir informações que ajudem os **atletas** a se conscientizarem sobre os melhores **nutrientes, vitaminas e alimentos** para atingir seus objetivos.



Sra. Johnson, Shelby

- ♦ Diretora de Nutrição Esportiva da Universidade Duke, Durham, EUA
- ♦ Consultora Nutricionista
- ♦ Nutricionista dos times de futebol, lacrosse e basquete feminino na Universidade da Flórida
- ♦ Especialista em Nutrição Esportiva
- ♦ Mestrado em Fisiologia Aplicada e Cinesiologia pela Universidade da Flórida
- ♦ Formada em Dietética pela Universidade de Lipscomb

“

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

Direção



Dr. Enrique Pérez de Ayala

- ♦ Chefe do Departamento de Medicina Esportiva da Policlínica Gipuzkoa
- ♦ Formado em Medicina pela Universidade Autônoma de Barcelona
- ♦ Especialista em Medicina da E. Física e do Esporte
- ♦ Membro de honra da AEMEF
- ♦ Foi chefe da Seção de Medicina Esportiva da Real Sociedad de Fútbol

Professores

Sra. Ane Aldalur Mancisidor

- ♦ Especialista em TCA e Nutrição Esportiva
- ♦ Atua em um consultório de dietética e no Serviço Basco de Saúde
- ♦ Graduação em Enfermagem
- ♦ Graduação Superior em Dietética

Sra. Uxue Urbeltz

- ♦ Dietista na Policlínica Gipuzkoa
- ♦ Instrutora BPX, Patronato de Deportes de San Sebastián
- ♦ Graduação em Dietética e Nutrição



05

Estrutura e conteúdo

A estrutura do conteúdo foi elaborada por uma equipe de profissionais conhecedores da importância da capacitação na prática diária, conscientes da relevância atual da especialização em Nutrição Esportiva e comprometidos com o ensino de qualidade através das novas tecnologias educacionais.





“

Contamos com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Nós nos esforçamos pela excelência e queremos que você também a alcance”

Módulo 1. Novos avanços em alimentação

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

Módulo 2. Tendências atuais em nutrição

- 2.1. Nutrigenética
- 2.2. Nutrigenômica
 - 2.2.1. Fundamentos
 - 2.2.2. Métodos
- 2.3. Imunonutrição
 - 2.3.1. Interações nutrição-imunidade
 - 2.3.2. Antioxidantes e função imunológica
- 2.4. Regulamentação fisiológica da alimentação
- 2.5. Psicologia e alimentação
- 2.6. Nutrição e sono
- 2.7. Atualização sobre requisitos nutricionais e ingestão recomendada
- 2.8. Novas evidências sobre a dieta mediterrânea



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

- 3.1. Bioenergética e nutrição
 - 3.1.1. Necessidades energéticas
 - 3.1.2. Métodos de avaliação do gasto de energia
- 3.2. Avaliação do estado nutricional
 - 3.2.1. Análise da composição corporal
 - 3.2.2. Diagnóstico clínico Sintomas e sinais
 - 3.2.3. Métodos bioquímicos, hematológicos e imunológicos
- 3.3. Avaliação da ingestão
 - 3.3.1. Métodos de análise da ingestão de alimentos e nutrientes
 - 3.3.2. Métodos diretos e indiretos
- 3.4. Atualização sobre requisitos nutricionais e as doses recomendadas
- 3.5. Alimentação do adulto saudável Objetivos e diretrizes Dieta Mediterrânea
- 3.6. Alimentação na menopausa
- 3.7. Nutrição do idoso

Módulo 4. Nutrição esportiva

- 4.1. Fisiologia do exercício
- 4.2. Adaptação fisiológica aos diferentes tipos de exercícios
- 4.3. Adaptação metabólica ao exercício Regulamentação e controle
- 4.4. Avaliação das necessidades energéticas e do estado nutricional do atleta
- 4.5. Avaliação da capacidade física do atleta
- 4.6. Alimentação nas diferentes fases da prática esportiva
 - 4.6.1. Pré-competição
 - 4.6.2. Durante
 - 4.6.3. Pós-competição
- 4.7. Hidratação
 - 4.7.1. Regulação e necessidades
 - 4.7.2. Tipos de bebidas
- 4.8. Planejamento dietético adaptado às modalidades esportivas
- 4.9. Recursos ergonômicos
 - 4.9.1. Recomendações da AMA

- 4.10. Nutrição na recuperação de lesões esportivas
- 4.11. Distúrbios psicológicos relacionados à prática esportiva
 - 4.11.1. Distúrbios alimentares: vigorexia, ortorexia, anorexia
 - 4.11.2. Fadiga por supertreinamento
 - 4.11.3. A tríade da atleta mulher
- 4.12. O papel do treinador no desempenho esportivo

Módulo 5. Fisiologia muscular e metabólica relacionada ao exercício

- 5.1. Adaptações cardiovasculares relacionadas com o exercício
 - 5.1.1. Aumento do volume sistólico
 - 5.1.2. Diminuição da frequência cardíaca
- 5.2. Adaptações ventilatórias relacionadas com o exercício
 - 5.2.1. Mudanças no volume ventilatório
 - 5.2.2. Mudanças no consumo de oxigênio
- 5.3. Adaptações Hormonais relacionadas com o exercício
 - 5.3.1. Cortisol
 - 5.3.2. Testosterona
- 5.4. Estrutura muscular e tipos de fibras musculares
 - 5.4.1. A fibra muscular
 - 5.4.2. Fibras musculares tipo I
 - 5.4.3. Fibras musculares tipo II
- 5.5. Conceito de limiar láctico
- 5.6. ATP e o metabolismo do fosfagênio
 - 5.6.1. Caminhos metabólicos para a ressíntese do ATP durante o exercício
 - 5.6.2. Metabolismo do fosfagênio
- 5.7. Metabolismo dos carboidratos
 - 5.7.1. Mobilização de carboidratos durante o exercício
 - 5.7.2. Tipos de glicólise
- 5.8. Metabolismo dos lipídios
 - 5.8.1. Lipólise
 - 5.8.2. Oxidação de gordura durante o exercício
 - 5.8.3. Corpos cetônicos

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

Módulo 6. Vegetarianismo e veganismo

- 6.1. O vegetarianismo e o veganismo na história do esporte
 - 6.1.1. Início do veganismo no esporte
 - 6.1.2. Atletas vegetarianos na atualidade
- 6.2. Diferentes tipos de alimentação vegetarianas
 - 6.2.1. Atleta vegano
 - 6.2.2. Atleta vegetariano
- 6.3. Erros frequentes cometidos pelo atleta vegano
 - 6.3.1. Balanço energético
 - 6.3.2. Consumo de proteína
- 6.4. Vitamina B12
 - 6.4.1. Suplementação de B12
 - 6.4.2. Biodisponibilidade das algas spirulina
- 6.5. Fontes de proteína em dietas veganas/vegetarianas
 - 6.5.1. Qualidade proteica
 - 6.5.2. Sustentabilidade ambiental
- 6.6. Outros nutrientes essenciais em veganos
 - 6.6.1. Conversão da ALA para EPA/DHA
 - 6.6.2. Fe, Ca, Vit-D e Zn
- 6.7. Avaliação bioquímica/deficiências nutricionais
 - 6.7.1. Anemia
 - 6.7.2. Sarcopênia
- 6.8. Dieta vegana x dieta onívora
 - 6.8.1. Alimentação evolutiva
 - 6.8.2. Alimentação atual

- 6.9. Recursos ergogênicos
 - 6.9.1. Creatina
 - 6.9.2. Proteína vegetal
- 6.10. Fatores que diminuem a absorção de nutrientes
 - 6.10.1. Alto consumo de fibra
 - 6.10.2. Oxalatos

Módulo 7. Diferentes etapas ou populações específicas

- 7.1. Nutrição em atletas mulheres
 - 7.1.1. Fatores limitantes
 - 7.1.2. Requisitos
- 7.2. Ciclo menstrual
 - 7.2.1. Fase lútea
 - 7.2.2. Fase folicular
- 7.3. Tríade
 - 7.3.1. Amenorreia
 - 7.3.2. Osteoporose
- 7.4. Nutrição na atleta gestante
 - 7.4.1. Necessidades energéticas
 - 7.4.2. Micronutrientes
- 7.5. Efeitos do exercício físico na criança atleta
 - 7.5.1. Treinamento de força
 - 7.5.2. Treinamento de resistência
- 7.6. Educação nutricional para a criança atleta
 - 7.6.1. Açúcar
 - 7.6.2. TCA
- 7.7. Necessidades nutricionais da criança atleta
 - 7.7.1. Carboidratos
 - 7.7.2. Proteínas
- 7.8. Mudanças associadas ao envelhecimento
 - 7.8.1. % gordura corporal
 - 7.8.2. Massa muscular



- 7.9. Principais problemas no atleta sênior
 - 7.9.1. Articulações
 - 7.9.2. Saúde cardiovascular
- 7.10. Suplemento interessante para os atletas seniores
 - 7.10.1. Whey protein
 - 7.10.2. Creatina

Módulo 8. Nutrição para a reabilitação e recuperação funcional

- 8.1. Os alimentos integrais como elemento essencial na prevenção e recuperação de lesões
- 8.2. Carboidratos
- 8.3. Proteínas
- 8.4. Gorduras
 - 8.4.1. Saturadas
 - 8.4.2. Insaturadas
 - 8.4.2.1. Monoinsaturadas
 - 8.4.2.2. Polinsaturadas
- 8.5. Vitaminas
 - 8.5.1. Hidrossolúveis
 - 8.5.2. Lipossolúveis
- 8.6. Minerais
 - 8.6.1. Macrominerais
 - 8.6.2. Microminerais
- 8.7. Fibra
- 8.8. Água
- 8.9. Fitoquímicos
 - 8.9.1. Fenóis
 - 8.9.2. Tióis
 - 8.9.3. Terpenos
- 8.10. Suplementos alimentares para prevenção e recuperação funcional

Módulo 9. Alimentação, saúde e prevenção de doenças: questões atuais e recomendações para a população em geral

- 9.1. Hábitos alimentares na população atual e riscos à saúde
- 9.2. Dieta mediterrânea e sustentável
 - 9.2.1. Modelo recomendado de alimentação
- 9.3. Comparação de padrões dietéticos ou "dietas"
- 9.4. Nutrição em vegetarianos
- 9.5. Infância e adolescência
 - 9.5.1. Nutrição, crescimento e desenvolvimento
- 9.6. Adultos
 - 9.6.1. Nutrição para a melhora de qualidade de vida
 - 9.6.2. Prevenção
 - 9.6.3. Tratamento de doenças
- 9.7. Recomendações para a gravidez e amamentação
- 9.8. Recomendações na menopausa
- 9.9. Idade avançada
 - 9.9.1. Nutrição no envelhecimento
 - 9.9.2. Mudanças na composição corporal
 - 9.9.3. Alterações
 - 9.9.4. Malnutrição
- 9.10. Nutrição em atletas

Módulo 10. Avaliação do estado nutricional e cálculo de planos nutricionais personalizados, recomendações e acompanhamento

- 10.1. Histórico clínico e antecedentes
 - 10.1.1. Variáveis individuais que afetam a resposta do plano nutricional
- 10.2. Antropometria e composição corporal
- 10.3. Avaliação dos hábitos alimentares
 - 10.3.1. Avaliação nutricional do consumo de alimentos
- 10.4. Equipe interdisciplinar e circuitos terapêuticos
- 10.5. Cálculo do consumo energético





- 10.6. Cálculo das doses recomendadas de macro e micronutrientes
- 10.7. Quantidades recomendadas e frequência do consumo de alimentos
 - 10.7.1. Modelos de alimentação
 - 10.7.2. Planejamento
 - 10.7.3. Distribuição dos consumos diários
- 10.8. Modelos de planejamento de dietas
 - 10.8.1. Menus semanais
 - 10.8.2. Consumo diário
 - 10.8.3. Metodologia de troca de alimentos
- 10.9. Nutrição hospitalar
 - 10.9.1. Modelos de dietas
 - 10.9.2. Algoritmos de decisão
- 10.10. Educação
 - 10.10.1. Aspectos psicológicos
 - 10.10.2. Manutenção dos hábitos alimentares
 - 10.10.3. Recomendações de alta

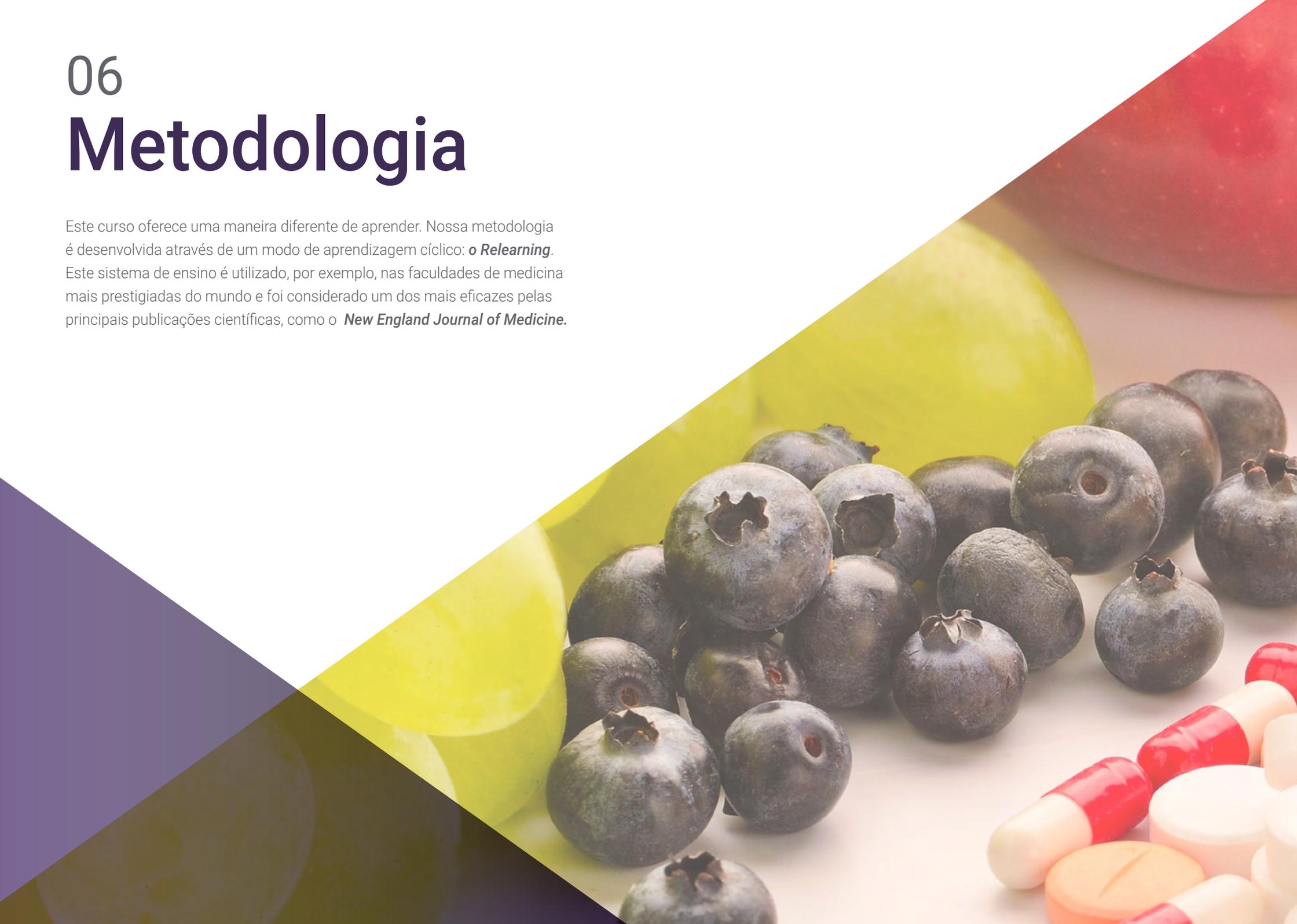


Uma experiência de capacitação única, fundamental e decisiva para impulsionar seu crescimento profissional”

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*.



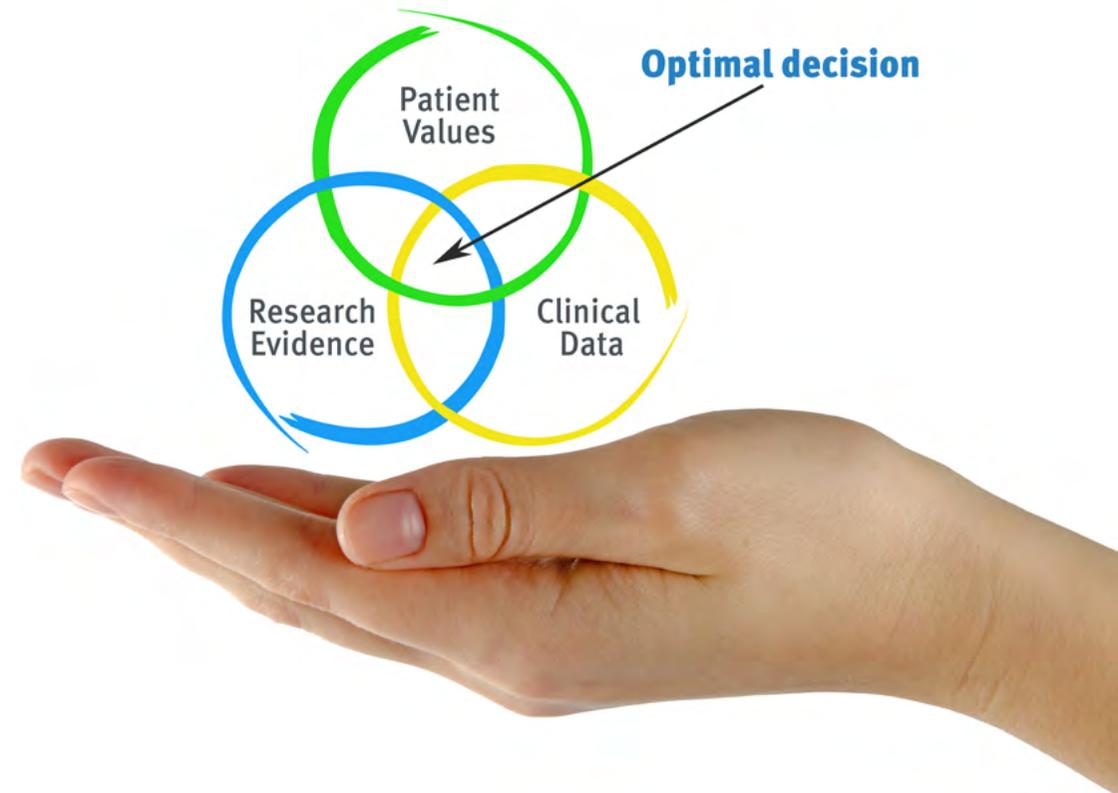
“

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 usamos o Método do Caso

Em uma determinada situação clínica, o que um profissional deveria fazer? Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com inúmeros 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 especialistas aprendem melhor, mais rápido e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

Com a TECH o nutricionista experimenta 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 seja fundamentado na vida profissional atual, tentando recriar as condições reais na prática da nutrição 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 complexas reais para que estes 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 nutricionistas 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 nas habilidades práticas permitindo ao nutricionista 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 nutricionista aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes simulados de aprendizagem. Estas simulações são realizadas utilizando 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).

Através desta metodologia, mais de 45 mil nutricionistas se capacitaram, com um sucesso sem precedentes, em todas as especialidades clínicas independente 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 e procedimentos de nutrição em vídeo

A TECH aproxima o aluno dos últimos avanços educacionais e da vanguarda das técnicas e procedimentos de aconselhamento nutricional atuais. Tudo isso, explicado detalhadamente para sua total assimilação e compreensão. E o melhor de tudo, você poderá assistir quantas vezes quiser.



Resumos interativos

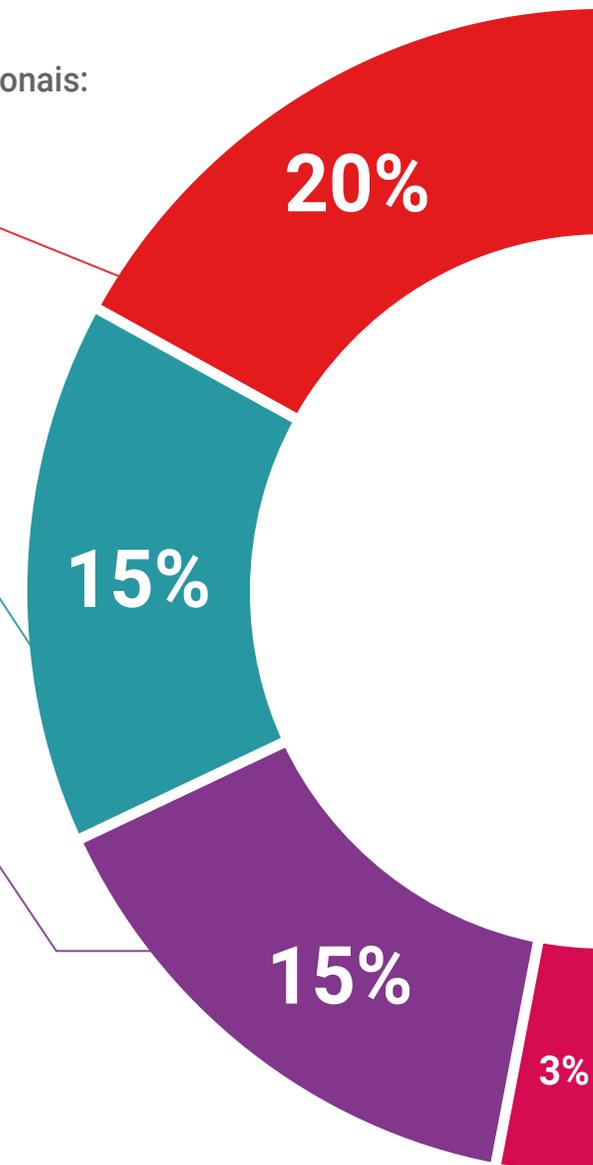
A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

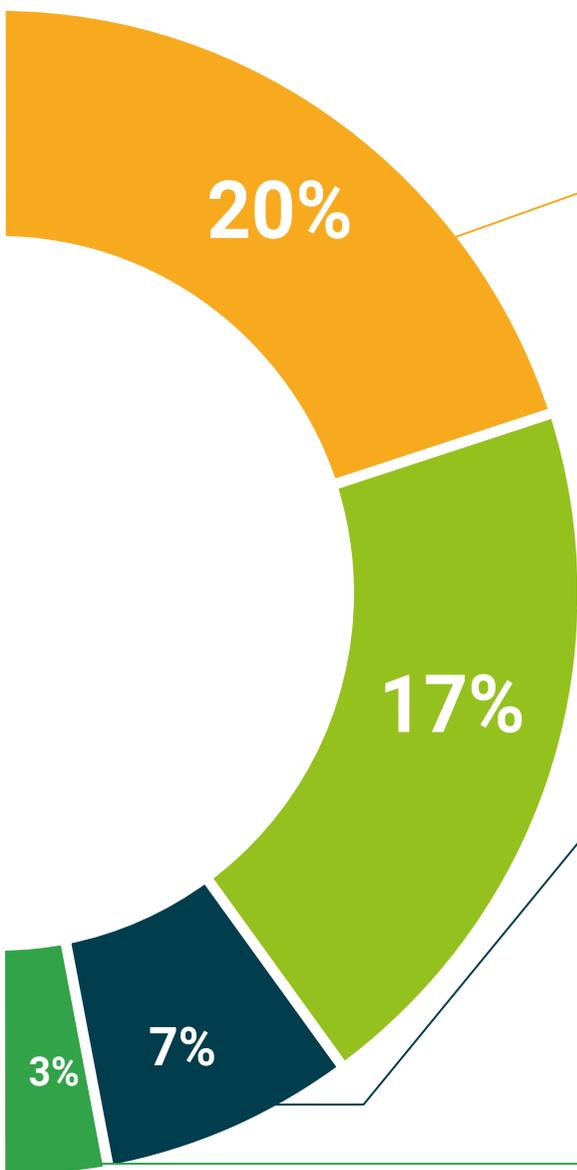
Este sistema único de capacitação através da apresentação de conteúdo multimídia, foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



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.





Estudos de casos elaborados e orientados por especialistas

A aprendizagem efetiva deve ser necessariamente contextual. Portanto, na TECH apresentaremos casos reais em que o especialista guiará o aluno através do desenvolvimento da atenção e da resolução de diferentes situações: uma forma clara e direta de alcançar o mais alto grau de compreensão.



Testing & Retesting

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



Masterclasses

Há evidências científicas sobre a utilidade da observação de terceiros especialistas. O "Learning from an expert" fortalece o conhecimento e a memória, além de gerar segurança para a tomada de decisões difíceis no futuro.



Guias rápidos de ação

A TECH oferece o conteúdo mais relevante do curso em formato de fichas de trabalho ou guias rápidos de ação. Uma forma sintetizada, prática e eficaz de ajudar os alunos a progredirem na aprendizagem.



07

Certificado

O Mestrado Próprio em Nutrição Esportiva 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** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

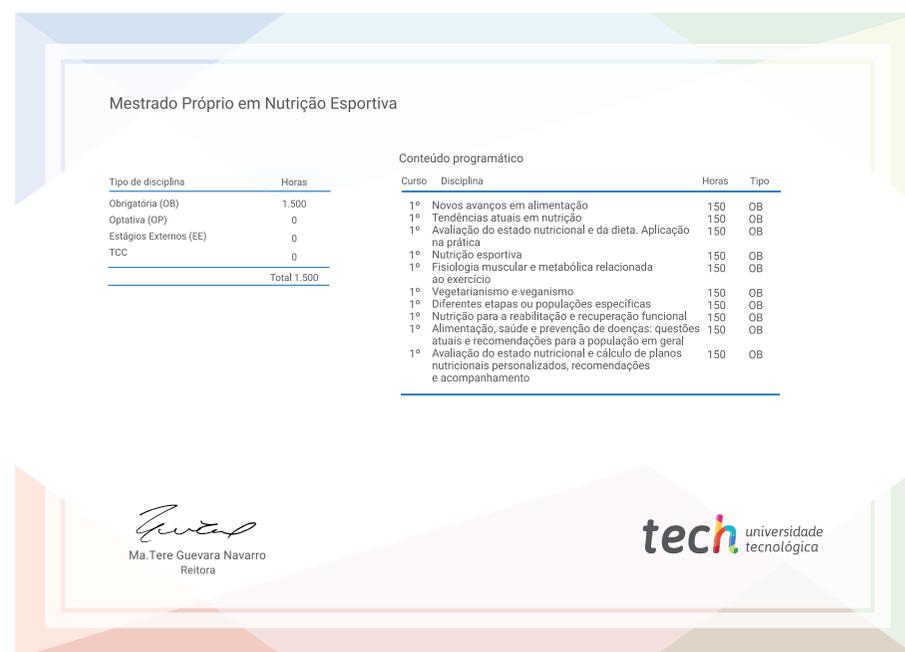
Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* correspondente ao título de **Mestrado Próprio** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

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**

N.º de Horas Oficiais: **1.500h**

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.

futuro

saúde confiança pessoas

informação orientadores

educação certificação ensino

garantia aprendizagem

instituições tecnologia

comunidade compromisso

atenção personalizada

conhecimento

presente

desenvolvimento

tech universidade
tecnológica

Mestrado Próprio

Nutrição Esportiva

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

Mestrado Próprio

Nutrição Esportiva

Reconhecido pela NBA

