

Programa Avançado

Nutrição Esportiva em Diabetes, Vegetarianismo e Veganismo para Nutricionistas

Reconhecido pela NBA





Programa Avançado

Nutrição Esportiva em Diabetes, Vegetarianismo e Veganismo para Nutricionistas

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

Acesso ao site: www.techtute.com/br/nutricao/programa-avancado/programa-avancado-nutricao-esportiva-diabetes-vegetarianismo-veganismo-nutricionistas

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 16

05

Metodologia

pág. 20

06

Certificado

pág. 28

01

Apresentação

Na literatura científica sobre nutrição esportiva, a grande maioria dos estudos tem sido realizada com homens de 18 a 30 anos. Embora, a priori, a idade e o sexo não pareçam ser fatores determinantes a serem levados em consideração, observou-se que dentro de cada população há certas situações e particularidades, seja do ponto de vista metabólico ou comportamental, que devem ser estudadas especificamente, pois podem diferir entre esportistas jovens, mais velhos e do sexo feminino, e ao trabalhar com qualquer um destes grupos dentro do esporte é necessário estar ciente delas. Além disso, é fundamental que o nutricionista tenha conhecimento avançado em orientação nutricional para esportistas que sofrem de diabetes ou que adotam uma dieta estritamente vegetariana ou vegana, condições que implicam modificações específicas na alimentação e na saúde.



“

A alimentação e o esporte devem andar de mãos dadas, pois é essencial que o esportista se alimente adequadamente para ajudá-lo a melhorar seu desempenho"

Durante a prática esportiva, surgem diferentes problemas que têm sua origem ou solução na alimentação e/ou suplementação esportiva. Os esportistas com situações especiais muitas vezes podem ser negligenciados devido à falta de conhecimento do profissional que os atende. Por isso, este Programa Avançado capacita os alunos a trabalharem como profissionais de referência em nutrição esportiva com foco em esportistas em situações especiais.

Este curso se concentra nos aspectos menos estudados durante o período universitário, permitindo ampliar os conhecimentos necessários para abordar um amplo espectro de potenciais atletas, assim como para satisfazer suas necessidades nutricionais.

Neste programa, podemos encontrar um corpo docente do mais alto nível, composto por profissionais intimamente relacionados à nutrição esportiva que se destacam em seu campo e que lideram linhas de pesquisa e trabalho de campo, bem como especialistas reconhecidos das principais sociedades e universidades de prestígio. Os professores desta capacitação são profissionais que buscam a excelência em seu ensino e trabalho, lecionando em centros universitários e atuando com os esportistas para maximizar seu desempenho.

O curso apresenta conteúdo multimídia que ajuda a adquirir o conhecimento ensinado, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional. Por sua vez, permitirá ao aluno uma aprendizagem situada e contextualizada, dentro de um ambiente simulado que proporciona uma capacitação focada na solução de problemas reais.

Por ser um curso online, o aluno não tem horários fixos ou a necessidade de se deslocar, podendo acessar o conteúdo a qualquer hora do dia, conciliando sua vida profissional ou pessoal com a acadêmica.

Este **Programa Avançado de Nutrição Esportiva em Diabetes, Vegetarianismo e Veganismo para Nutricionistas** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático proporciona informações que são essenciais para a prática profissional
- Contém exercícios onde o processo de autoavaliação é realizado 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 aos especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos individuais de reflexão
- Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo desde qualquer dispositivo fixo ou portátil com conexão à Internet



Conheça as dietas mais adequadas para cada tipo de esportista e seja capaz de dar orientações mais personalizadas"

“

Este Programa Avançado é o melhor investimento que você pode fazer na seleção de uma capacitação por duas razões: além de atualizar o seu conhecimento em Nutrição Esportiva em Diabetes, Vegetarianismo e Veganismo para Nutricionistas, você obterá um certificado emitido pela TECH Universidade Tecnológica”

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

O conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, permitirá ao profissional uma aprendizagem contextualizada, ou seja, realizada através de um ambiente simulado, proporcionando uma capacitação imersiva e programada para praticar diante de situações reais.

A estrutura 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 sistema inovador de vídeo interativo realizado por especialistas em Nutrição Esportiva e com ampla experiência.

Este curso permite que você aprenda em ambientes simulados, o que proporciona uma aprendizagem imersiva para situações reais.

Este programa 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 de nutrição possa dominar o estudo da nutrição esportiva em populações especiais de forma prática e rigorosa.



“

Este programa de atualização proporcionará uma sensação de segurança em sua prática diária, o que o ajudará a crescer pessoal e profissionalmente”



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
- ♦ Ter a capacidade de trabalhar em um ambiente multidisciplinar.
- ♦ Obter uma compreensão avançada do contexto no qual a área de sua especialidade se encontra
- ♦ 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 se capacitando e aprendendo no campo da nutrição esportiva, tanto através dos contatos estabelecidos com professores e profissionais deste curso, como também de maneira autônoma
- ♦ Especializar-se na estrutura do tecido muscular e suas implicações no esporte
- ♦ Compreender as necessidades energéticas e nutricionais dos atletas em diferentes situações fisiopatológicas
- ♦ 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 esportista lesionado
- ♦ Especializar-se nas necessidades energéticas e nutricionais das crianças esportistas
- ♦ Analisar as necessidades energéticas e nutricionais dos atletas paraolímpicos



Objetivos específicos

- ♦ Explicar as características fisiológicas particulares a serem levadas em conta na abordagem nutricional dos diferentes grupos
- ♦ Compreender em profundidade os fatores externos e internos que influenciam a abordagem nutricional desses grupos
- ♦ Diferenciar os diferentes tipos de esportistas vegetarianos
- ♦ Compreender detalhadamente os principais erros cometidos
- ♦ Abordar as deficiências nutricionais significativas apresentadas pelos esportistas
- ♦ Gerenciar habilidades para preparar o esportista com as melhores ferramentas para combinar alimentos
- ♦ Estabelecer o mecanismo fisiológico e bioquímico do diabetes tanto em repouso como durante o exercício
- ♦ Aprofundar o conhecimento sobre como funcionam os diferentes insulínicos ou medicamentos utilizados pelas pessoas com diabetes
- ♦ Avaliar as necessidades nutricionais de pessoas com diabetes, tanto na vida diária quanto no exercício, para melhorar sua saúde
- ♦ Aprofundar os conhecimentos necessários para poder planejar a alimentação de atletas de diferentes modalidades com diabetes, a fim de melhorar sua saúde e desempenho
- ♦ Estabelecer o estado atual das evidências sobre ajudas ergogênicas em pessoas com diabetes

03

Direção do curso

Nosso corpo docente, especialista em Nutrição Esportiva, tem um amplo prestígio na profissão e são profissionais com anos de experiência de ensino que se uniram para ajudá-lo a dar um impulso à sua profissão. Para isso, eles desenvolveram este curso com atualizações recentes no campo que permitirão que a sua capacitação e o aumento de suas habilidades neste setor.



“

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

Direção



Dr. Javier Marhuenda Hernández

- ♦ Membro da Academia Espanhola de Nutrição Humana e Dietética Professor e pesquisador na UCAM
- ♦ Doutor em Nutrição
- ♦ Mestrado em Nutrição Clínica
- ♦ Formado em Nutrição.

Professores

Sr. Raúl Arcusa

- ♦ Graduado em Nutrição Humana e Dietética
- ♦ Mestrado Oficial em Nutrição na Atividade Física e Esporte.
- ♦ Antropometrista ISAK nível 1
- ♦ Doutorado no departamento de farmácia da UCAM, na linha de pesquisa de Nutrição e Estresse Oxidativo, atividade que concilia com seu trabalho como nutricionista na academia de jovens do C.D. Castellón
- ♦ Experiência em diferentes equipes de futebol na Comunidade Valenciana, bem como uma ampla experiência em consultas em clínicas presenciais

Sra. Marta Ramírez

- ♦ Graduada em Nutrição Humana e Dietética
- ♦ Mestrado Oficial em Nutrição na Atividade Física e Esporte.
- ♦ Antropometrista ISAK nível 1
- ♦ Ampla experiência profissional, tanto na área clínica quanto esportiva, onde trabalha com atletas de triatlo, atletismo, musculação, CrossFit, powerlifting, entre outros, com especialização em esportes de força
- ♦ Experiência como capacitadora e palestrante ministrando seminários, cursos, workshops e conferências sobre nutrição esportiva para nutricionistas, estudantes de ciências da saúde e a população em geral, além de capacitação continuada em nutrição e esporte em congressos, cursos e conferências internacionais



04

Estrutura e conteúdo

A estrutura do conteúdo foi desenvolvida por uma equipe de profissionais conhecedores das implicações da capacitação na prática diária, conscientes da relevância das questões atuais na educação nutricional esportiva e comprometidos com a qualidade do ensino através de novas tecnologias educacionais.



“

Este Programa Avançado de Nutrição Esportiva em Diabetes, Vegetarianismo e Veganismo para Nutricionistas conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado”

Módulo 1. Diferentes etapas ou populações específicas

- 1.1. Nutrição em atletas mulheres
 - 1.1.1. Fatores limitantes
 - 1.1.2. Requisitos
- 1.2. Ciclo menstrual
 - 1.2.1. Fase lútea
 - 1.2.2. Fase Folicular
- 1.3. Tríade
 - 1.3.1. Amenorreia
 - 1.3.2. Osteoporose
- 1.4. Nutrição na atleta gestante
 - 1.4.1. Necessidades energéticas
 - 1.4.2. Micronutrientes
- 1.5. Efeitos do exercício físico na criança atleta
 - 1.5.1. Treinamento de força
 - 1.5.2. Treinamento de resistência
- 1.6. Educação nutricional para a criança atleta
 - 1.6.1. Açúcar
 - 1.6.2. TCA
- 1.7. Necessidades nutricionais da criança atleta
 - 1.7.1. Carboidratos
 - 1.7.2. Proteínas
- 1.8. Mudanças associadas ao envelhecimento
 - 1.8.1. % gordura corporal
 - 1.8.2. Massa muscular
- 1.9. Principais problemas no atleta sênior
 - 1.9.1. Articulações
 - 1.9.2. Saúde cardiovascular
- 1.10. Suplemento interessante para os atletas seniores
 - 1.10.1. Whey protein
 - 1.10.2. Creatina



Módulo 2. Vegetarianismo e veganismo

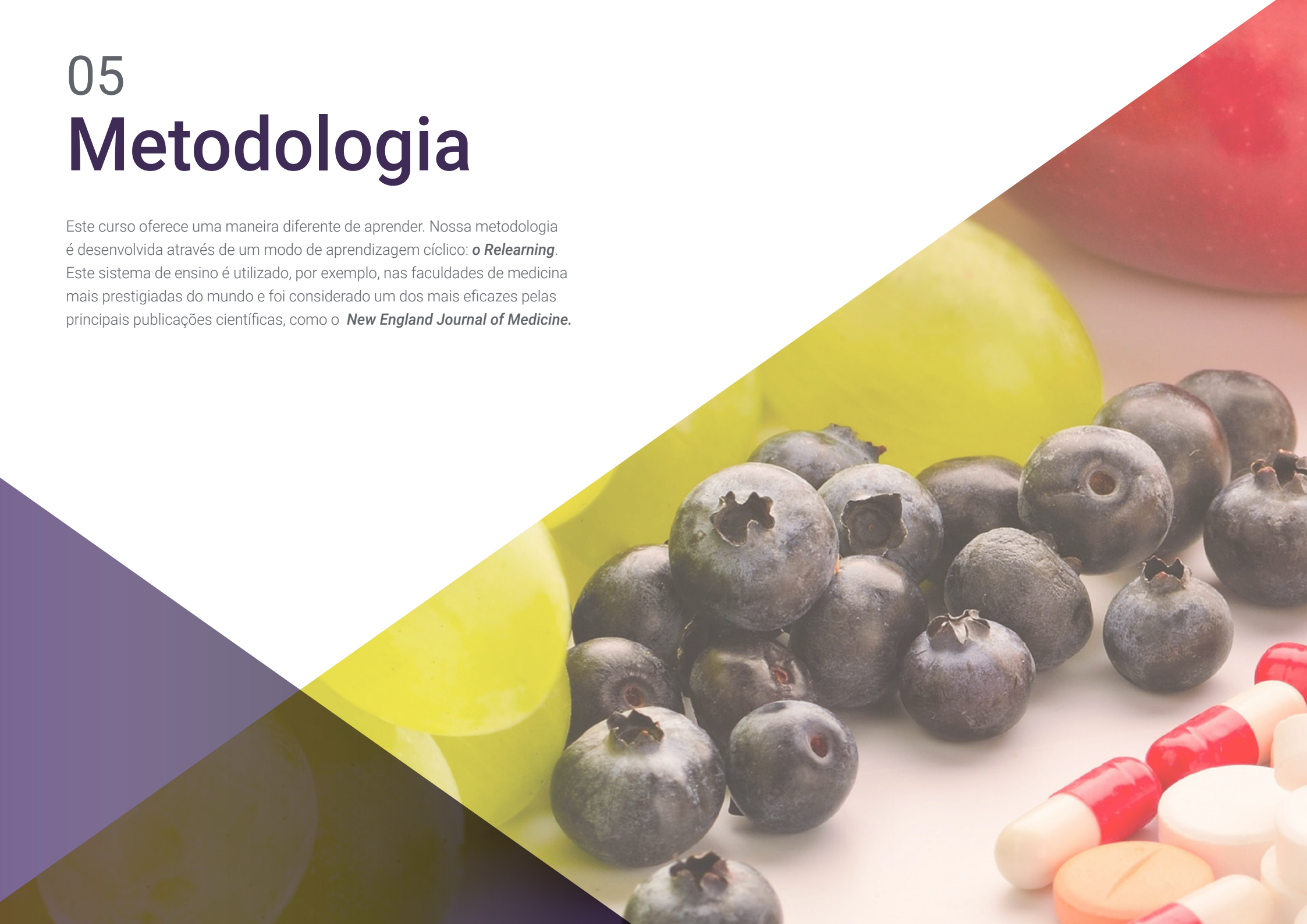
- 2.1. O vegetarianismo e o veganismo na história do esporte
 - 2.1.1. Início do veganismo no esporte
 - 2.1.2. Atletas vegetarianos na atualidade
- 2.2. Diferentes tipos de dietas vegetarianas (mudar a palavra vegetariana)
 - 2.2.1. Atleta vegano
 - 2.2.2. Atleta vegetariano
- 2.3. Erros frequentes cometidos pelo atleta vegano
 - 2.3.1. Balanço energético
 - 2.3.2. Consumo de proteína
- 2.4. Vitamina B12
 - 2.4.1. Suplementação de B12
 - 2.4.2. Biodisponibilidade das algas espirulina
- 2.5. Fontes de proteína em dietas veganas/vegetarianas
 - 2.5.1. Qualidade proteica
 - 2.5.2. Sustentabilidade ambiental
- 2.6. Outros nutrientes essenciais em veganos
 - 2.6.1. Conversão da ALA para EPA/DHA
 - 2.6.2. Fe, Ca, Vit-D e Zn.
- 2.7. Avaliação bioquímica/deficiências nutricionais
 - 2.7.1. Anemia
 - 2.7.2. Sarcopenia
- 2.8. Dieta vegana x dieta onívora
 - 2.8.1. Alimentação evolutiva
 - 2.8.2. Alimentação atual
- 2.9. Recursos ergogênicos
 - 2.9.1. Creatina
 - 2.9.2. Proteína vegetal
- 2.10. Fatores que diminuem a absorção de nutrientes
 - 2.10.1. Alto consumo de fibra
 - 2.10.2. Oxalatos

Módulo 3. Esportista com diabetes tipo 1

- 3.1. Entendendo o diabetes e sua patologia
 - 3.1.1. Incidência do diabetes
 - 3.1.2. Fisiopatologia do diabetes
 - 3.1.3. Consequências do diabetes
- 3.2. Fisiologia do exercício em pessoas com diabetes
 - 3.2.1. Exercício máximo, submaximal e metabolismo muscular durante o exercício
 - 3.2.2. Diferenças metabólicas durante o exercício em pessoas com diabetes
- 3.3. Exercício em pessoas com diabetes tipo 1
 - 3.3.1. Hipoglicemia, hiperglicemia e ajuste do tratamento nutricional
 - 3.3.2. Tempo de exercício e ingestão de carboidratos
- 3.4. Exercício em pessoas com diabetes tipo 2 Controle da glicemia
 - 3.4.1. Riscos de atividade física em pessoas com diabetes tipo 2
 - 3.4.2. Benefícios do exercício para pessoas com diabetes tipo 2
- 3.5. Exercício em crianças e adolescentes com diabetes
 - 3.5.1. Efeitos metabólicos do exercício
 - 3.5.2. Precauções durante o exercício
- 3.6. Insulinoterapia e exercício
 - 3.6.1. Bomba de infusão de insulina
 - 3.6.2. Tipos de insulinas
- 3.7. Estratégias nutricionais durante o esporte e o exercício em diabetes tipo 1
 - 3.7.1. Da teoria à prática
 - 3.7.2. Ingestão de carboidratos antes, durante e após o exercício físico
 - 3.7.3. Hidratação antes, durante e depois do exercício físico
- 3.8. planejamento nutricional em esportes de resistência
 - 3.8.1. Maratona
 - 3.8.2. Ciclismo
- 3.9. Planejamento nutricional em esportes coletivos
 - 3.9.1. Futebol
 - 3.9.2. Rugby
- 3.10. Suplementação esportiva e diabetes
 - 3.10.1. Suplementos potencialmente benéficos para os atletas com diabetes

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***.



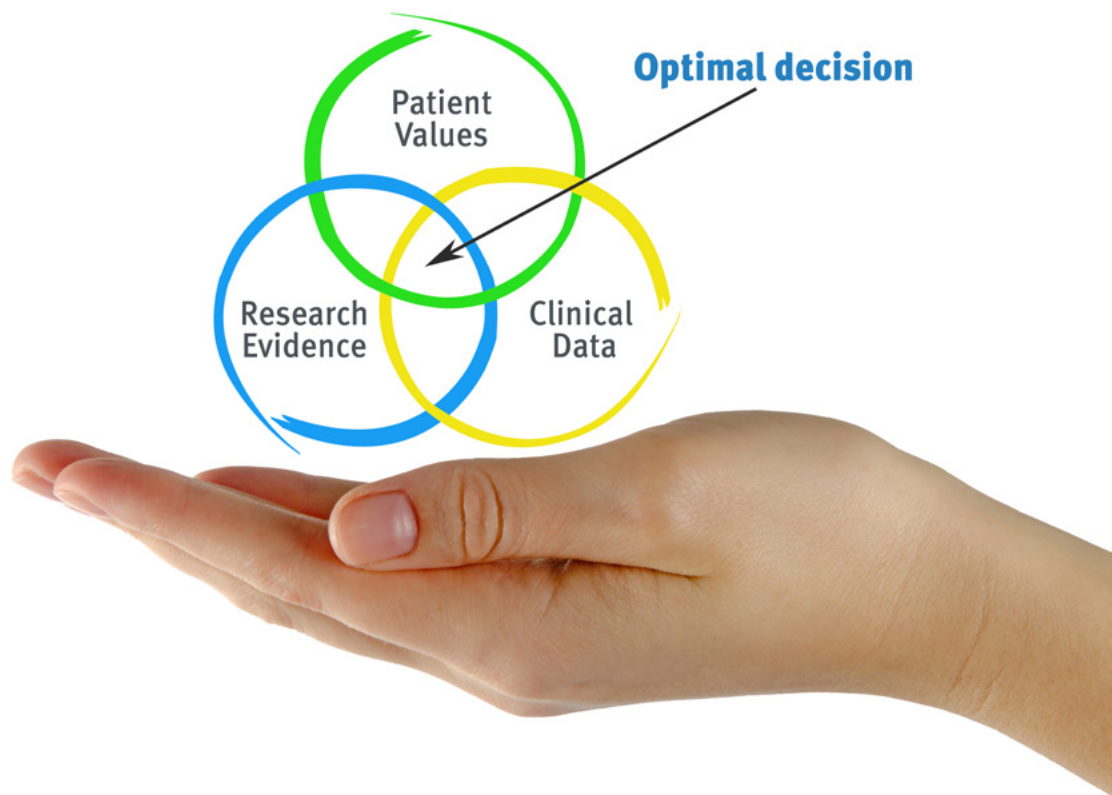
“

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 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.

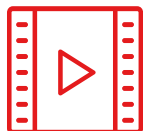
O Relearning permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: uma equação de sucesso.

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

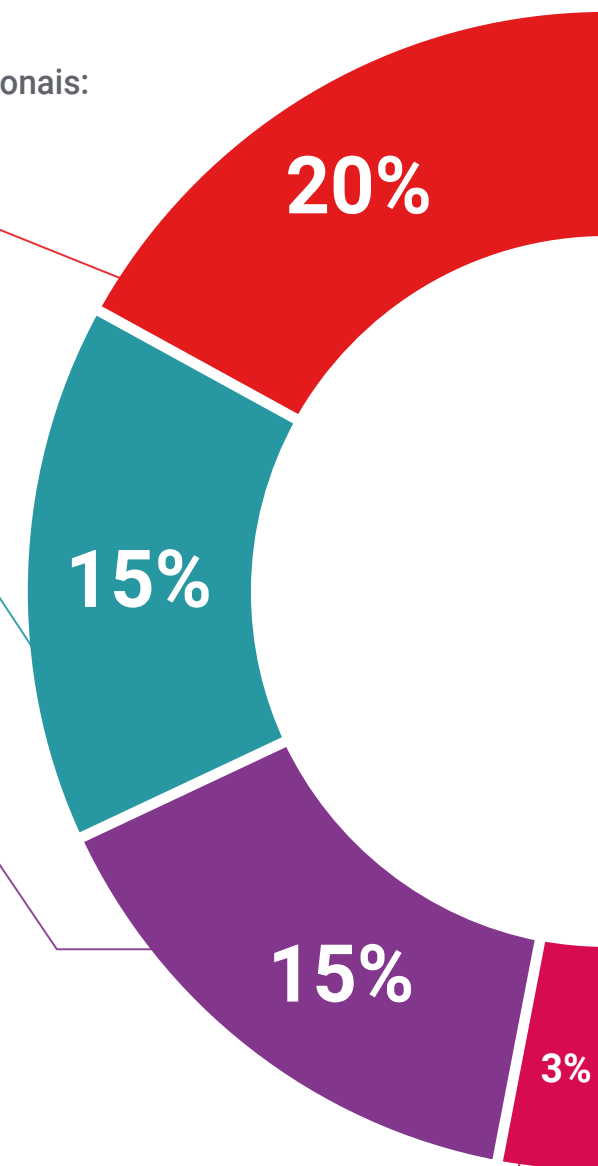
A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

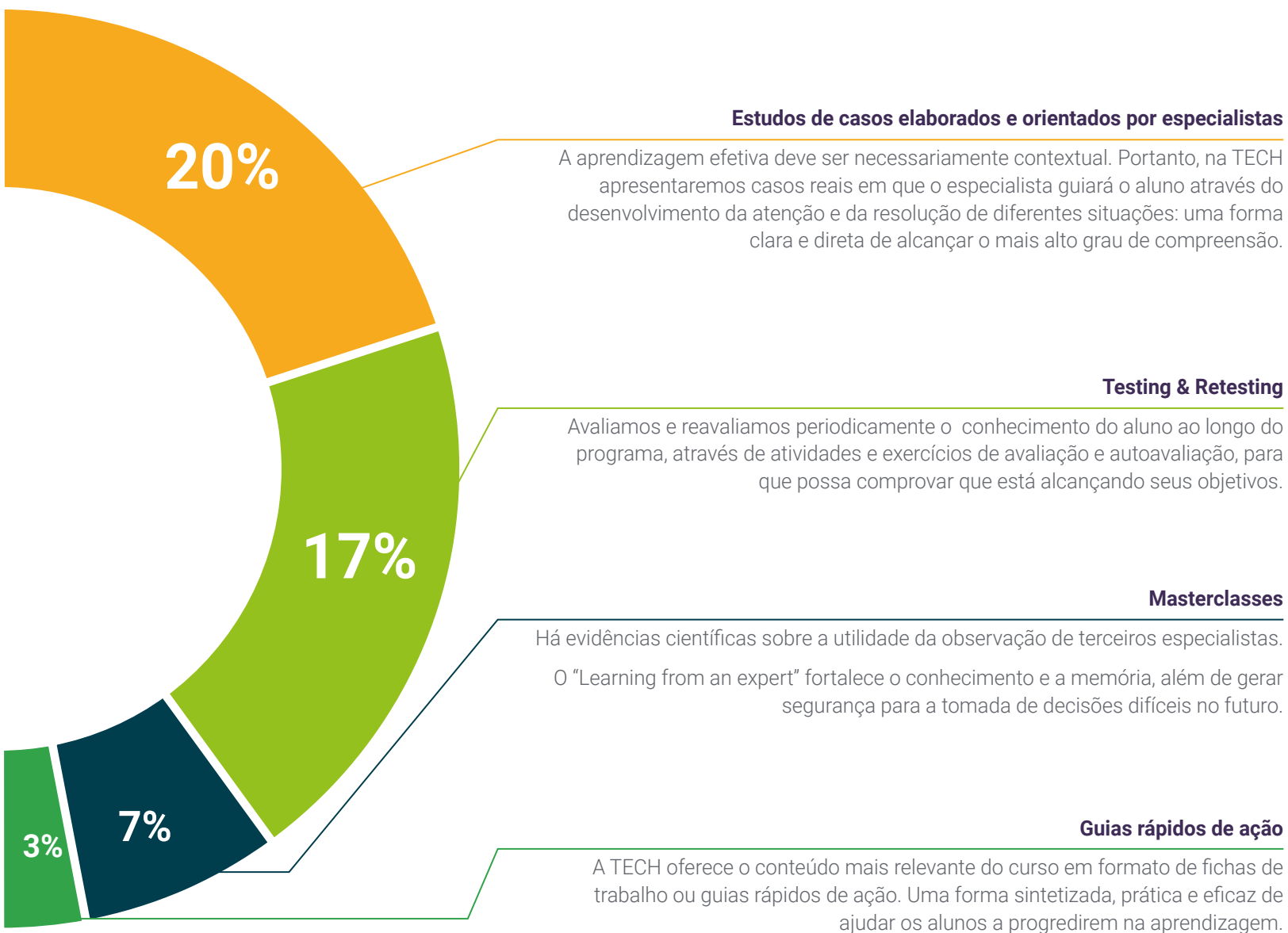
Este sistema único de capacitação através da apresentação de conteúdo multimídia, foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



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.





06 Certificado

O Programa Avançado de Nutrição Esportiva em Diabetes, Vegetarianismo e Veganismo para Nutricionistas garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso a um título de Programa Avançado emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

Adicione ao seu currículo este Programa Avançado de Nutrição Esportiva em Diabetes, Vegetarianismo e Veganismo para Nutricionistas e torne-se um profissional altamente competitivo”

Este **Programa Avançado de Nutrição Esportiva em Diabetes, Vegetarianismo e Veganismo para Nutricionistas** 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 Esportiva em Diabetes, Vegetarianismo e Veganismo para Nutricionistas**

Modalidade: **online**

Duração: **6 meses**

Reconhecido pela NBA





Programa Avançado
Nutrição Esportiva em Diabetes,
Vegetarianismo e Veganismo
para Nutricionistas

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

Programa Avançado

Nutrição Esportiva em Diabetes,
Vegetarianismo e Veganismo
para Nutricionistas

Reconhecido pela NBA



tech universidade
tecnológica