Plano de estudos

MÓDULO 1: Bioenergética

Unidade 1: Energia

1.1.1 Metabolismo

1.1.2 Produção de Energia Mecânica e Sistemas de Energia

1.1.3 Quantificação de gasto energético em atividade física

1.1.4 Reservas energéticas

Unidade 2: Necessidades energéticas dos atletas

1.2.1 Equilíbrio Energético

1.2.2 Componente de gasto energético

1.2.3 Cálculo do Gasto Energético da Atividade Física

1.2.4 Estimativa de necessidade energética diária e disponibilidade energética

MÓDULO 2: Alimentação e nutrição

Unidade 1: Nutrientes

2.1.1 Carboidratos

2.1.2 Lipídios

2.1.3 Proteínas

2.1.4 Micronutrientes

Unidade 2: Nutrição esportiva

2.2.1 Princípios e objetivos

2.2.2. Composição da dieta ideal

2.2.3 Função gastrointestinal e exercício

2.2.4 Nutrição, Exercício e Sistema Imunológico

MÓDULO 3: Nutrição aplicada aos esportes

Unidade 1: Nutrição em competições

3.1.1 Pré-competição

3.1.2. Durante a competição

3.1.3 Pós-competição

3.1.4 Ciclos de treino

Unidade 2: Nutrição aplicada a diferentes especialidades esportivas

3.2.1 Esportes de resistência

3.2.2 Esportes de força, velocidade e/ou potência

3.2.3 Esportes intermitentes

3.2.4. Esportes por categoria de peso

MÓDULO 4: Leitura integrada

Bibliografia

Bean, A. (2011). La guía completa de la nutrición del deportista. *[Complete Guide to Nutrition for the Athlete]* 4th Edition Ed. Paidotribo.

Benardot, D. (2013). Nutrición Deportiva Avanzada. *[Advanced Sports Nutrition]* 2nd Edition Ed. Tutor.

Burke, L. (2014). Nutrición en el deporte. Un enfoque práctico. *[Nutrition in Sports. A Practical Approach]* Editorial Médica Panamericana.

Jeukendrup, A. (2011). Guía práctica de nutrición deportiva. *[Practical Guide to Sports Nutrition]* Ed. Tutor.

Maughan, R. J. (2014). Sports nutrition. Chichester, West Sussex: Wiley Blackwell.

Objetivos

Ao definir objetivos, temos uma ideia clara do que queremos atingir ao final do processo de ensino e aprendizagem deste curso. Entretanto, nossos objetivos são ainda mais específicos: também queremos definir o que você precisará conquistar para que este novo conhecimento contribua para as suas metas educacionais.

Para atingir esses objetivos, você deverá concluir todo o processo distribuído por diferentes estágios do curso.

Dessa forma, se você trabalhar da forma sugerida, estará bem posicionado para atingir os seguintes objetivos:

Objetivo geral

- Adquirir conhecimentos gerais sobre a nutrição esportiva e sua implementação.

Objetivos específicos

- Aprender sobre a fisiologia da produção energética através da alimentação.
- Conhecer as bases teóricas da nutrição e suas aplicações nos esportes.
- Compreender o papel crítico da nutrição adequada como base para as adaptações ao treinamento, para os processos de recuperação e para a performance esportiva, assim como na manutenção da saúde do atleta.

Competências

As competências que esperamos que você desenvolva ao longo deste curso são:

Competências gerais

-
- Trabalho em grupo e colaborativo: a capacidade de trabalhar com colegas para atingir metas comuns e a sinergia típica de um grupo com alto desempenho.
-
- Capacidade de análise/reflexão: a capacidade de examinar metodicamente os diferentes aspectos de certas realidades e situações e realizar uma avaliação daquela situação.
-
- Criatividade, inovação e soluções baseadas em conhecimento: a capacidade de encontrar alternativas para problemas existentes baseada no conhecimento formal.

Competências específicas

- Capacidade de conhecer os requisitos nutricionais conforme as demandas e necessidades de diferentes formas de atividades físicas.