

Programa. Especialização em Nutrição Esportiva



Este programa oferecerá aos alunos a possibilidade de incorporarem conceitos fundamentais na área de nutrição, o que permite obter melhores resultados e ferramentas para aplicação.

PROGRAMA DO CURSO

- ≡ Competências
- ≡ Critérios de participação e aprovação

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- ≡ Curso 1. Nutrição esportiva avançada.
- ≡ Curso 2. Nutrição, recuperação e adaptações no treinamento.
- ≡ Curso 3. Preparação para o dia da partida e nutrição personalizada.
- ≡ Curso 4. Periodização nutricional

☰ **Curso 5. Alimentação e rendimento esportivo.**

☰ **Curso 6. Suplementação e recursos ergogênicos no esporte.**

☰ **Curso 7. Hidratação esportiva.**

☰ **Curso 8. Composição corporal, somatótipo e desempenho esportivo.**

Competências

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

Competências genéricas

1

Trabalho em equipe e colaboração: capacidade de integração com colegas para atingir objetivos compartilhados e a sinergia de um grupo de alto desempenho.

2

Capacidade analítica/reflexiva: capacidade de examinar metodicamente os diferentes aspectos de uma realidade ou situação e fazer uma avaliação dos mesmos.

3

Criatividade/soluções inovadoras baseadas no conhecimento: capacidade de fornecer novas soluções alternativas para problemas existentes com base no conhecimento formal.

Competências

O aluno, ao finalizar o programa, será capaz de:

- distinguir as substâncias eficazes, ineficazes e/ou perigosas nas formulações de suplementos nutricionais, de modo a utilizá-las da melhor forma possível.
- Utilizar o conhecimento da nutrição esportiva conforme as exigências e necessidades das diferentes formas de atividade física.
- Projetar estratégias de hidratação segura antes, durante e após treinamentos e campeonatos.
- Colocar em prática o conhecimento de composição corporal e somatótipo na nutrição e para o desempenho esportivo.
- Otimizar o desempenho dos atletas por meio da nutrição esportiva.
- Implementar suplementos na prática diária.
- Minimizar o risco de uso de suplementos.
- Otimizar a recuperação intensa e a adaptação ao treinamento com suporte de nutrição.
- Planejar a nutrição para a temporada e semanalmente.

- Entender a base teórica para a periodização da nutrição.
- Personalizar a nutrição esportiva nas equipes.
- Trazer os últimos avanços da ciência para a preparação no dia de uma partida.

Perfil do graduado

O programa está dirigido a preparadores físicos, fisioterapeutas, reabilitadores, médicos e nutricionistas.

CONTINUAR

Critérios de participação e aprovação

Critérios de participação

Durante o curso, espera-se que o aluno:

- Navegue pelo conteúdo multimídia de cada um dos módulos do curso.
- Complete as autoavaliações atribuídas em cada módulo.
- Realizar as atividades propostas, sejam elas em grupo ou individuais.
- Faça o exame final.

Critérios de aprovação

Para a aprovação de cada curso, é necessário que o aluno realize a atividade proposta no curso e seja aprovado no exame final.

O aluno deverá obter uma nota final de 70% ou mais. Essa nota será o resultado da média entre a atividade e o exame final.

[CONTINUAR](#)

Curso 1. Nutrição esportiva avançada.

Módulo 1. A história e o futuro da nutrição esportiva.

Módulo 2. O que é preciso para ser eficiente na nutrição esportiva?

Módulo 3. Suplementos ou alimentos.

Módulo 4. Sistema imune.

CONTINUAR

Curso 2. Nutrição, recuperação e adaptações no treinamento.

Módulo 1. Exercício e fadiga.

Módulo 2. Recuperação e adaptação.

Módulo 3. Otimizar a recuperação e a adaptação.

Módulo 4. Recuperação de lesões.

CONTINUAR

Curso 3. Preparação para o dia da partida e nutrição personalizada.

Módulo 1. Nutrição personalizada?

Módulo 2. Preparação para o dia da partida.

Módulo 3. Condições extremas.

Módulo 4. Suplementos.cuperação de lesões.

CONTINUAR

Curso 4. Periodização nutricional

Módulo 1. Teoria.

Módulo 2. Treinar os intestinos.

Módulo 3. Baixo treinamento.

Módulo 4. Da teoria à prática.

CONTINUAR

Curso 5. Alimentação e rendimento esportivo.

Módulo 1. Bioenergética.

Módulo 2. Alimentação e nutrição.

Módulo 3. Nutrição esportiva prática.

Módulo 4. Módulo de integração.

CONTINUAR

Curso 6. Suplementação e recursos ergogênicos no esporte.

Módulo 1. Conceitos introdutórios.

Módulo 2. Alimentos esportivos.

Módulo 3. Recursos ergogênicos.

Módulo 4. Módulo de integração.

CONTINUAR

Curso 7. Hidratação esportiva.

Módulo 1. Conceitos introdutórios.

Módulo 2. Desidratação, hipertermia e perda de rendimento: abordagem tradicional.

Módulo 3. Hidratação baseada na evidência: abordagem contemporânea.

Módulo 4. Módulo de integração.

CONTINUAR

Curso 8. Composição corporal, somatótipo e desempenho esportivo.

Módulo 1. Composição corporal.

Módulo 2. Composição corporal, rendimento esportivo e nutrição.

Módulo 3. Somatótipo.

Módulo 4. Módulo de integração.

CONTINUAR