

Nutrição Esportiva: da Atualização à Prática

O curso de pós-graduação em Nutrição Esportiva: da atualização à prática tem como diferencial a atualização sobre direcionamentos na nutrição esportiva e a facilidade de aplicação na prática. A nutrição esportiva engloba não só atletas profissionais, como também atletas amadores e praticantes de atividade física. A nutrição é essencial para que se tenha melhora de performance e manutenção da saúde desses atletas e praticantes de atividade física. O atendimento nutricional esportivo deve ser individualizado uma vez que as recomendações variam de acordo com modalidades e ciclos de treinamento. Entender a periodização dos treinamentos, alimentação e suplementação são de extrema importância para o sucesso na conduta. Contudo, é necessário ter profissionais habilitados e capacitados para esse atendimento de excelência, com uma abordagem completa e olhar clínico e científico.

Nesse curso, os pós-graduandos serão capazes de entender mais profundamente os pilares necessários para o atendimento de atletas e praticantes de atividade física, além de atualização de diretrizes e prescrições para melhora de performance e saúde dos pacientes.

A pós-graduação em Nutrição Esportiva: da atualização à prática visa capacitar os nutricionistas de forma prática e científica, por meio de ferramentas atualizadas e conhecimento especializado para o atendimento clínico nutricional de atletas e praticantes de atividade física, englobando assim todo o processo até o resultado final. Com foco principal em melhora de performance e saúde.

O curso é composto por aulas online ao vivo e atividades assíncronas. As disciplinas são divididas em dois grandes módulos: 1. Nutrição Esportiva e Saúde; e 2. Performance Esportiva. O primeiro módulo será composto por disciplinas que buscam correlacionar pilares importantes para o entendimento da nutrição esportiva. O segundo módulo será composto por disciplinas que irão capacitar o nutricionista para o atendimento nutricional de atletas e praticantes de atividade física de diversas modalidades. Além disso, durante o curso, o estudante terá oportunidade de participar, também, de uma disciplina EAD de Ética na qual se discutirá os desafios éticos do mundo contemporâneo por meio de um pensamento crítico e reflexivo sobre a ação humana do ponto de vista pessoal, profissional e social-cidadão.

Público-Alvo: Nutricionistas

Campus:

Curitiba

Periodicidade:

Quinzenal

Modalidade:

EAD

Mensalidade:

R\$ 499.00

Formato:

Aula Online ao Vivo

Inscrição:

[Clique aqui](#)

Duração:

18 meses

Disciplinas

Avaliação Nutricional no Esporte I

Nesta disciplina será introduzida a nutrição esportiva. Também será abordado o passo a passo para avaliação antropométrica. Além disso, terá uma parte da disciplina reservada para fisiologia do exercício, onde será abordado vias bioenergéticas, adaptações fisiológicas frente ao exercício, contração muscular e fisiologia da contração muscular.

Bioquímica na Atividade Física

Nessa disciplina será abordado a bioquímica relacionada ao impacto da atividade física. Bioenergética e metabolismo.

Interpretação de exames Laboratoriais

Nessa disciplina será abordada a Interpretação de exames laboratoriais com foco em melhora da performance esportiva. Serão abordados os principais marcadores que devem ser avaliados em um atendimento de atletas e praticantes de atividade física.

Imunologia no Esporte

Nesta disciplina será abordado o funcionamento do Sistema Imune, adaptações e influencias na performance esportiva. Estratégias nutricionais imunomoduladoras. Além de estratégias nutricionais relacionadas à microbiota intestinal e suas consequências na atividade física.

Avaliação Nutricional no Esporte II

Nesta parte da disciplina será abordado o passo a passo de uma avaliação nutricional completa com foco em atletas e praticantes de atividade física. Englobando uma anamnese completa, rastreamento metabólico, cálculo de gasto energético e dietoterapia.

Psicologia no Esporte

Nessa disciplina serão abordados os aspectos psicológicos com foco em melhora da performance esportiva

Crianças e Adolescentes no Esporte

Avaliação nutricional completa com foco em crianças e adolescentes atletas. Principais estratégias e recomendações para melhora da performance e manutenção de crescimento e saúde.

Alimentação Vegana/Vegatariana na Atividade Física

Nessa disciplina será abordado a alimentação vegana e vegetariana na atividade física.

Nutrição e Estética na Atividade Física

Nessa disciplina será abordado a aplicação e as estratégias nutricionais e no manejo do tratamento estético relacionado com consequências da atividade física.

Doenças Crônicas e Atividade Física

Nessa disciplina serão abordadas as doenças crônicas e inflamatórias, consequências nutricionais e tratamentos. Impacto dessas doenças na atividade física

Nutrição Esportiva e Comportamento Alimentar

Nessa disciplina será abordado a aplicação das ferramentas e estratégias nutricionais para o atendimento focado em comportamento alimentar de atletas e praticantes de atividade física

Gastronomia

Nessa disciplina será abordado a gastronomia aplicada ao manejo nutricional com foco em melhora de performance esportiva e saúde. Técnicas de preparo e finalização.

Artigo Científico

Nessa disciplina será abordado as orientações sobre elaboração de artigos científicos e submissão.

Seminário 1

Essa disciplina é certificadora do módulo 1 e abordará aspectos técnicos, práticos e teóricos no manejo nutricional na atividade física

Esportes de Endurance

Apresentação dos esportes de endurance e características das modalidades esportivas, além de pontos importantes à serem abordados visando melhora da performance esportiva. Avaliação nutricional completa, recomendações nutricionais específicas e dicas importantes no atendimento de cada modalidade.

Esportes de Força

Características das modalidades esportivas, além de pontos importantes à serem abordados visando melhora da performance esportiva. Avaliação nutricional completa, recomendações nutricionais específicas e dicas importantes no atendimento de atletas. Fisiculturismo e pontos importantes no atendimento nutricional desses atletas.

Esportes de Luta

Apresentação dos esportes de luta e características das modalidades esportivas, além de pontos importantes à serem abordados visando melhora da performance esportiva. Avaliação nutricional completa, recomendações nutricionais específicas e dicas importantes no atendimento de cada modalidade.

Crossfit e Atividades Intermitentes

Características das modalidades esportivas, além de pontos importantes à serem abordados visando melhora da performance esportiva. Avaliação nutricional completa, recomendações nutricionais específicas e dicas importantes no atendimento nutricional dos atletas.

Nutrição Esportiva e hormônios

Nesta disciplina será abordado as principais alterações hormonais provocadas pela atividade física e como a alimentação pode contribuir no tratamento. Além disso, impacto de alterações hormonais na performance esportiva.

Suplementação Esportiva

Nesta disciplina serão abordados os principais suplementos utilizados no esporte. Mecanismos de absorção. Doping. Suplementos ergogênicos. Atualização e evidências científicas. Dosagens e aplicabilidade.

Fitoterapia no Esporte

Nessa disciplina será abordado o conceito, aplicações e estratégias nutricionais fitoterápicas com foco em melhora da performance esportiva

Seminário 2

Essa disciplina certificadora do segundo módulo do curso abordará casos clínicos que abordarão temas aprendidos nesse módulo para aplicação prática do que foi aprendido.

Marketing e Empreendedorismo

Nessa disciplina será abordado pontos importantes relacionado ao marketing do nutricionista e pontos importantes no empreendedorismo.

Periodização Nutricional no Treinamento

Nessa disciplina será abordada a periodização do treinamento, incluindo ciclos de treinamento, intensidade de exercício, demanda energética e recomendações nutricionais .

Ética

Analisar os problemas éticos atuais, privilegiando controvérsias relacionadas às atividades profissionais. Ao final, os alunos serão capazes de tomar decisões responsáveis e sustentáveis, de acordo com princípios éticos.