



## Nutrição Esportiva

### programa do curso

#### **Bases Metabólicas da Nutrição Esportiva**

Princípios de bioenergética; metabolismo anaeróbico: fosfocreatina e glicogênio. Metabolismo aeróbico: ácidos graxos, respiração celular e fosforilação oxidativa; espécies reativas de oxigênio; papel dos aminoácidos no metabolismo oxidativo. Aspectos bioquímicos da ação hormonal e integração metabólica.

#### **Fisiologia Humana e do Exercício**

Funcionalidade dos sistemas respiratório, cardiovascular, digestivo, neuroendócrino e sua relação com o exercício físico. Fisiologia da contração muscular e função muscular esquelética na atividade física.

#### **Recursos ergogênicos para o Desporto**

Abordagem das principais substâncias previstas e não previstas pela Legislação Brasileira de Alimentos, utilizadas como recursos ergogênicos no esporte. Recursos fisiológicos e biomecânicos empregados como ergogênicos no esporte.

#### **Workshop de Suplementação e Hidratação no Esporte**

Estudo da aplicação prática e degustação de suplementos alimentares.

#### **Nutrigenômica e Nutrigenética no Esporte**

Constituintes da dieta que podem afetar a expressão gênica ou a estrutura do gene. Diversidade genética da população humana. Nutrigenômica, Nutrigenética, Epigenética, Proteômica, Lipidômica, Metabolômica, Transcriptômica, Mineralômica. Genética Vs determinismo nutricional, cultural e individual. Implicações éticas, legais e sociais da nutrigenômica.

#### **Nutrição em Academias: do Fitness ao Bodybuilding**

Recomendações e estratégias nutricionais para praticantes de musculação, spinning e demais exercícios de força e aeróbicos praticados em academias, wellness.

#### **Nutrição em Esportes de Combate e Força**

Recomendações e estratégias nutricionais para esportes de luta, powerlifting e fisiculturismo

**Nutrição em Esportes Aquáticos**

Recomendações e estratégias nutricionais em nado sincronizado, polo aquático, salto ornamental e natação.

**Nutrição em Esportes Coletivos**

Recomendações e estratégias nutricionais para atletas de futebol, handebol, vôlei e basquete.

**Alimentos Funcionais e Fitoterapia no Esporte**

Alimentos funcionais e fitoterapia aplicada ao esporte.

**Nutrição em Esportes de Endurance**

Recomendações e estratégias nutricionais no, triathlon, maratonas e ultramaratonas.

**Nutrição para Idosos Fisicamente Ativos e Desportistas**

Características Fisiológicas. Medidas antropométricas a serem avaliadas. Recomendações Nutricionais.

**Psicologia do Esporte**

Influência dos fatores cognitivos, motivacionais e emocionais ligados ao desempenho esportivo. Intenção comportamental na adesão dietética. Código de Ética do Nutricionista.

**Nutrição para Adolescentes e Gestantes Desportistas e em Doenças Crônicas Não Transmissíveis**

Recomendações nutricionais de macro e micronutrientes e hidratação de crianças, adolescentes, gestantes, idosos e em condições clínicas como dislipidemias, doenças cardiovasculares, osteoporose, sarcopenia, diabetes e obesidade.

**Alimentação Vegana e Intolerâncias Alimentares**

Características da dieta Vegana. Aula prática com pregações veganas. Como lidar com um atleta vegano e intolerâncias alimentares.

**Dietas para Perda de Peso**

Principais modelos de dieta. Jejum intermitente; low carb; dieta dos pontos; dieta cetogênica. Características fisiológicas e evidências científicas.

**Marketing digital e redes sociais**

Marketing tradicional vs. Marketing digital: semelhanças e diferenças entre o mercado tradicional e o mercado digital. Os 4 Pilares do Marketing Digital: Encontrabilidade e a importância dos mecanismos de busca, das redes sociais e da otimização de sites; Usabilidade.

**Marketing de Serviços Orientado ao Cliente**

As perspectivas e importância da economia da prestação de serviços: A transformação do mercado de serviços no mundo; O conceito e a caracterização dos serviços e a diferença entre o marketing de bens; Composto de marketing aplicado a serviços.

**Gastronomia Fitness**

Preparação de alimentos para a prescrição nutricional de esportistas, com foco nas tendências contemporâneas da gastronomia, no conhecimento nutricional e no papel metabólico dos alimentos.

### **Planejamento de cardápios para Desportistas**

Recomendações nutricionais de macro e micronutrientes e hidratação de atletas em exercícios de endurance, de ultraendurance e de força. Inter-relação da prescrição nutricional com a periodização e treinamento físico. Alimentação onívora, vegetariana e vegana.

### **Avaliação nutricional do desportista**

Utilização e análise das técnicas para a avaliação bioquímica com ênfase em estresse oxidativo e avaliação da composição corporal como instrumento de avaliação do estado nutricional de atletas.

## **trabalho de conclusão de curso**

Não aplicável.

## **estágio**

Não aplicável.

## **metodologia**

### **Aprenda com teoria + prática**

Nós acreditamos que uma formação completa cria um equilíbrio preciso entre teoria e prática. Nesta pós-graduação, você vai perceber exatamente isso. Aqui você vai passar por situações vivenciais que exploram o desenvolvimento cognitivo baseado em experiências afetivo-emocionais estruturadas. O objetivo é desenvolver a capacidade de resolução de conflitos. Você ainda terá ensino cognitivo mediante exposições conceituadas com exercícios práticos e estudos de casos.

### **Avaliações práticas**

Algumas avaliações são práticas, realizadas por meio de estudos de caso e resolução de problemas.

### **De olho no futuro**

Existe uma relação cada vez mais próxima entre o esporte e a atividade física com a nutrição. A popularização de produtos e suplementos é uma prova disso. Os atletas e praticantes de atividades físicas estão entendendo os benefícios que uma nutrição bem estruturada pode trazer. Além disso, nas atividades de alta performance, cada detalhe faz a diferença, inclusive tudo aquilo que está relacionado à nutrição.