

NUTRIÇÃO ESPORTIVA

NOME DO CURSO: Curso de Especialização *Lato Sensu* em Nutrição Esportiva

COORDENAÇÃO GERAL: Prof. Me. Jefferson Comin Jonco Aquino Júnior

ÁREA DO CONHECIMENTO: Nutrição

DESCRIÇÃO: Curso de Pós-Graduação em nível de Especialização na área de Nutrição Esportiva, na modalidade on-line.

OBJETIVOS:

Objetivo geral: O profissional estará apto a compreender e aprofundar os conhecimentos relacionados à nutrição e aos aspectos intrínsecos do funcionamento do organismo humano com ênfase nas características e alterações fisiológicas e nutricionais decorrentes da prática esportiva. O curso visa a formação de um nutricionista esportivo capaz de se inserir no mercado de trabalho de maneira a executar atendimentos a atletas profissionais e amadores, além de praticantes de atividade física em consultórios, academias e clubes. Para profissionais que não são nutricionistas, mas que adeptos ao curso, os mesmos serão capazes de compreender e discutir aspectos relacionados com o tema, desenvolvendo conhecimento e habilidades suficientes para ministrar palestras e seminários acerca das áreas relacionadas com nutrição, metabolismo e exercício.

Dessa forma, revela-se a importância da discussão de diferentes disciplinas capazes de abordar e integrar as variadas frentes do conhecimento. Neste contexto, o presente conteúdo propõe ao aluno temas como a: digestão e absorção de nutrientes, bioenergética aplicada ao exercício físico, nutrição para o sistema imune de atletas e praticantes de atividade física, avaliação nutricional e recomendações nutricionais para atletas e praticantes de atividade física, termorregulação e hidratação durante a prática esportiva, fisiologia endócrina e modulação hormonal, recursos ergogênicos, prescrição de suplementos nutricionais.

Objetivos específicos:

- Compreender o funcionamento básico da digestão e absorção dos alimentos, bem como o metabolismo de nutrientes e sua importância para a manutenção da saúde e rendimento físico.
- Conhecer os diferentes aspectos capazes de influir sobre a captação e utilização de substratos energéticos em razão do tipo de exercício físico praticado.

- Relacionar as variáveis oriundas do exercício físico capazes de modificar aspectos do sistema imune.
- Capacitar o aluno em adotar ferramentas assertivas para a avaliação nutricional de seus pacientes, além da adoção de recomendações nutricionais embasadas em afirmativas científicas aptas a garantir a manutenção da saúde e/ou rendimento esportivo.
- Entender o funcionamento da fisiologia endócrina, bem como as possíveis alterações do organismo em função da prática esportiva, além dos mecanismos responsáveis pelo controle de saciedade.
- Conceituar as características pertinentes a hidratação do organismo e importância para o funcionamento dos órgãos e sistemas do corpo humano, relacionando aspectos e mecanismos de termorregulação com o estresse térmico decorrente do exercício físico e/ou variações ambientais.
- Aprofundar os conhecimentos adquiridos com o uso e prescrição de suplementos nutricionais e potenciais recursos ergogênicos.

PÚBLICO-ALVO: Profissionais da área da saúde (nutricionistas, profissionais de educação física, médicos, fisioterapeutas).

DIFERENCIAIS: O curso de pós-graduação (*Lato sensu*) em Nutrição esportiva, a distância, é capaz de flexibilizar os horários a serem dedicados ao estudo, além de se adequar à vida e rotina cotidiana de cada aluno, facilitando a transposição de muitas barreiras limitantes. Como resultado, almeja-se um efetivo processo de aprendizagem. Adicionalmente, o material disponível é dedicado a nutricionistas, e também a outros profissionais da saúde interessados na área de nutrição esportiva. Além de ter sido criado por mestres e doutores com vasta experiência acadêmica científica, o mesmo tem uma ampla abordagem teórica e oferece uma qualidade textual altamente embasada em conteúdos consolidados e sobretudo atualizados. Deve-se ressaltar ainda, a importância conferida à didática empregada nos textos e vídeo aulas disponíveis, em cada unidade, contribuindo com a compreensão dos conteúdos.

CARGA HORÁRIA: O curso é constituído de 450h. Nesse curso é obrigatória a confecção do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC).

DURAÇÃO: 12 meses + 2 meses para o TCC

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO (TCC): Em formato EaD, obrigatório ao final do curso.

MATRIZ DE DISCIPLINAS:

Disciplina do curso	Carga Horária (horas)
1. Bioenergética aplicada ao exercício físico	40h
2. Digestão e absorção de nutrientes	40h
3. Nutrição para o Sistema imune de atletas e praticantes de atividade física	40h
4. Avaliação e recomendação nutricional	50h
5. Metodologia científica	40h
6. Termorregulação e hidratação durante a prática esportiva	40h
7. Fisiologia endócrina e modulação hormonal	50h
8. Recursos ergogênicos	40h
9. Prescrição de suplementos nutricionais	40h
10. Seminários em Nutrição Esportiva	40h
11. Orientação e Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)	30h