

1. NOME DO CURSO: Nutrição Esportiva

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

3. ÁREA DO CONHECIMENTO: Nutrição

4. DESCRIÇÃO: Curso de Pós-Graduação (*Lato Sensu*) em nível especialização em Nutrição Esportiva

5. OBJETIVOS

5.1 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.

5.2 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.

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

7 DIFERENCIAIS DO CURSO

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 a vida e cotidiano 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 acadêmico 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 a didática empregada nos textos e vídeo aulas disponíveis em cada unidade, contribuindo com a compreensão dos conteúdos.

8 CARGA HORÁRIA: 450h

9 NOME DO CURSO:

10 CALENDÁRIO DE OFERTA DE DISCIPLINAS:

| Disciplina do curso | Carga Horária (horas) | Oferta |
|---|------------------------------|---------------|
| 1. Bioenergética aplicada ao exercício físico | 40h | Fevereiro |

| | | |
|---|-----|----------|
| 2. Digestão e absorção de nutrientes | 40h | Março |
| 3. Nutrição para o Sistema imune de atletas e praticantes de atividade física | 40h | Abril |
| 4. Avaliação e recomendação nutricional | 50h | Maio |
| 5. Metodologia científica | 40h | Junho |
| 6. Termorregulação e hidratação durante a prática esportiva | 40h | Agosto |
| 7. Fisiologia endócrina e modulação hormonal | 50h | Setembro |
| 8. Recursos ergogênicos | 40h | Outubro |
| 9. Prescrição de suplementos nutricionais | 40h | Novembro |
| 10. Seminários em Nutrição Esportiva | 40h | Dezembro |
| 11. Orientação e Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) | 30h | - |