DUPLA TITULAÇÃO

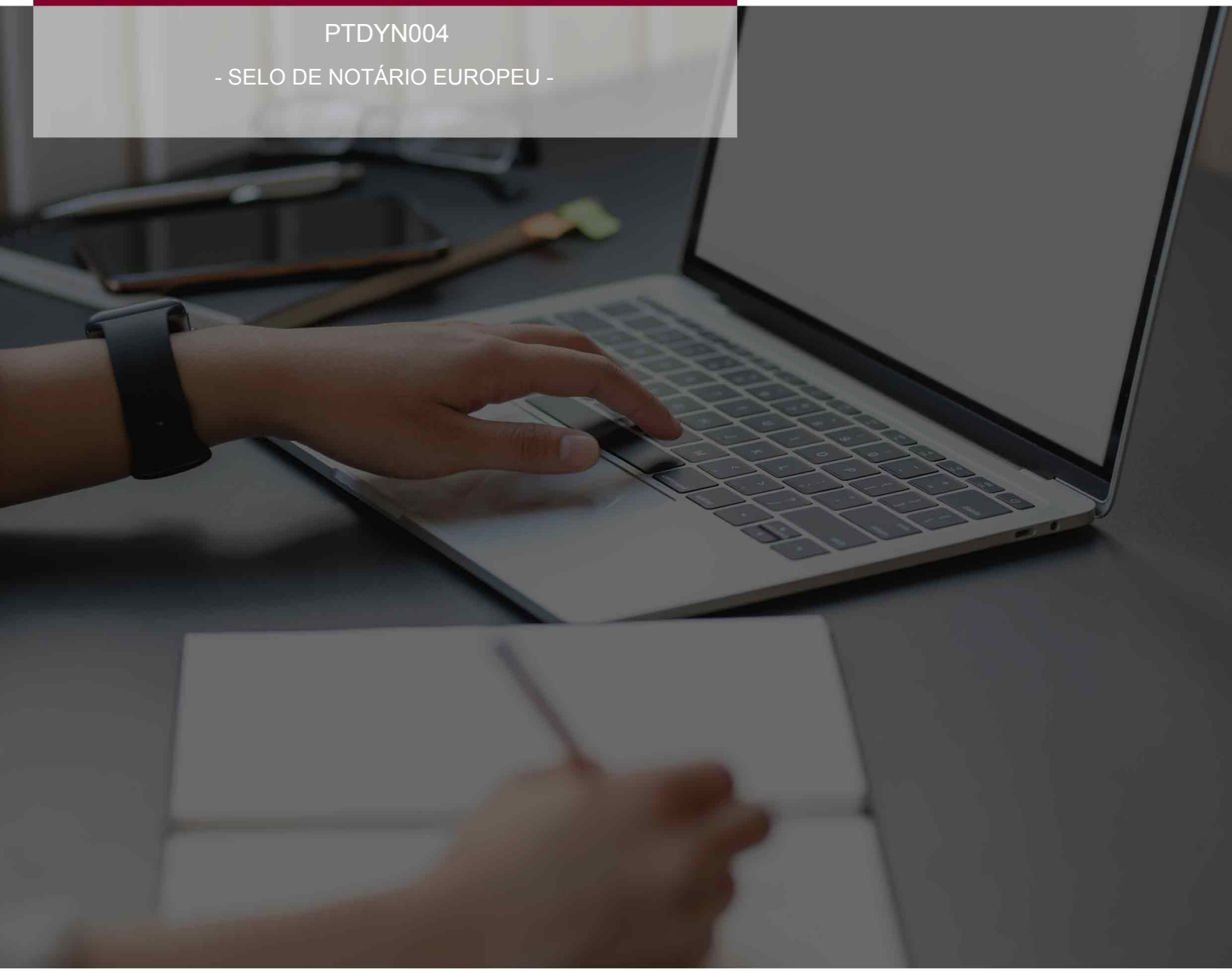
MESTRADO INTERNACIONAL EM NUTRIÇÃO DESPORTIVA

+

MESTRADO INTERNACIONAL EM COACHING NUTRICIONAL

PTDYN004

- SELO DE NOTÁRIO EUROPEU -



asociación española de escuelas de negocios

DESTINATÁRIOS

Este curso é destinado a todos aqueles que desejam adquirir conhecimentos sobre necessidades nutricionais, aspectos dietéticos e nutricionais em diferentes estágios da vida, nutrição desportiva e coaching nutricional.

Através do conjunto de materiais disponíveis, o aluno expandirá seus conhecimentos sobre alimentação e nutrição, além do sistema digestivo, necessidades nutricionais, suprimento de energia, miologia aplicada, fisiologia do exercício físico e do esporte, diretrizes de nutrição esportiva, uso de nutrientes no exercício, ajuda ergogênica e doping, bem como o coaching nutricional, entre outros.

O aluno receberá acesso a um curso inicial, onde encontrará informações sobre a metodologia de aprendizado, a titulação que irá receber, o funcionamento do Campus Virtual, o que fazer quando o aluno finalizar e informações sobre o Grupo Esneca Formación.

CONTENÚDO PROGRAMÁTICO

CARGA HORÁRIA
600 HORAS

MODALIDADE
ONLINE

CURSO DE INICIAÇÃO
ONLINE

TUTOR
PESSOAL

IDIOMA
PORTUGUÊS

DURAÇÃO
ATE 1 ANO
*Prorrogável

VALOR

VALOR ORIGINAL: ~~1680€~~
VALOR ATUAL: 420€

CERTIFICAÇÃO OBTIDA

Uma vez finalizados os estudos e feitas as avaliações, o aluno receberá um diploma que certifica o "**MESTRADO INTERNACIONAL EM NUTRIÇÃO DESPORTIVA + MESTRADO INTERNACIONAL EM COACHING NUTRICIONAL**", de ESNECA BUSINESS SCHOOL, avaliada por nossa condição de sócios da CECAP e AEEN, máxima instituição espanhola em formação e qualidade.

Os diplomas também trazem o selo de Notário Europeu, que atesta a validade, conteúdo e autenticidade do título em nível nacional e internacional.

REDES SOCIAIS

www.facebook.com/esneca.pt

@esneca_pt

@esneca.pt

www.esneca.pt

CONTEÚDO DE FORMAÇÃO

PARTE 1. NUTRIÇÃO DESPORTIVA

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITOS E DEFINIÇÕES

1. Alimentação, nutrição e condição física
2. Classificação dos alimentos
3. Classificação dos nutrientes
4. Dieta e grupo de alimentos
5. Avaliação do estado nutricional e desnutrição
6. Inatividade física e sedentarismo

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 2. SISTEMA DIGESTIVO

1. Definição e generalidades
2. Anatomía e fisiologia do sistema digestivo
3. Digestão

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 3. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

1. Introdução à la bioquímica
2. Metabolismo

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 4. CONTRIBUIÇÃO ENERGÉTICA

1. Necessidades energéticas
2. Unidades de medida de energia
3. Metabolismo basal e necessidade energética
4. Balanço energético e disponibilidade energética
5. Valor calórico dos alimentos
6. Necessidades energéticas de um indivíduo saudável

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO

1. Definição e generalidades
2. Classificação dos hidratos de carbono
3. Funções dos hidratos de carbono

4. Digestão dos hidratos de carbono
5. Metabolismo dos hidratos de carbono
6. Fibra dietética

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 6. LIPÍDIOS

1. Definição e generalidades
2. Funções lipídicas
3. Ácidos graxos
4. Classificação dos lipídios
5. Digestão e absorção de lipídios
6. Distribução e transporte lipídico

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 7. PROTEÍNAS

1. Definição e generalidades
2. Aminoácidos
3. Classificação de proteínas
4. Digestão e absorção proteica
5. Metabolismo proteico
6. Necessidades proteicas
7. Origem e valor biológico das proteínas
8. Doenças relacionadas

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 8. VITAMINAS

1. Definição e generalidades
2. Classificação das vitaminas
3. Doenças por ausência ou excesso de vitaminas

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 9. MINERAIS

1. Definição e generalidades
2. Classificação dos minerais

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 10. ÁGUA

1. Definição e generalidades
2. Funções da água
3. Balanço hídrico

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 11. PRINCÍPIOS BÁSICOS DA NUTRIÇÃO DESPORTIVA

1. Origem da nutrição esportiva
2. Fundamentos da nutrição esportiva
3. Alimentação pré-competitiva
4. Alimentação competitiva
5. Alimentação pós-competitiva

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 12. MIOLOGIA APLICADA

1. Introdução a miologia
2. Características e tipos de tecido muscular
3. Características morfológicas e funcionais do músculo esquelético
4. Força muscular
5. Contração muscular

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 13. FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO FÍSICO E DO DESPORTO

1. Princípios da fisiologia do exercício e do desporto
2. Carga física e adaptações orgânicas
3. Tipos de exercício
4. Fadiga

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 14. DIRETRIZES NUTRICIONAIS DESPORTIVAS

1. Diretrizes nutricionais de carboidratos
2. Diretrizes nutricionais de proteínas
3. Diretrizes nutricionais de gordura
4. Hidratação

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 15. USO DOS NUTRIENTES NO EXERCÍCIO

1. Utilização de energia pelo músculo
2. Utilização de carboidratos
3. Utilização de gorduras
4. Utilização de proteínas

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 16. AUXÍLIO ERGOGÊNICO E DOPING

1. Conceito de auxílio ergogênico e substância dopante
2. Tipos e objetivos da suplementação nutricional

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 17. ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA NAS ETAPAS DA VIDA

1. Infância
2. Adolescência
3. Idade adulta
4. Terceira idade

Resumo
Autoavaliação
Soluções

BIBLIOGRAFIA

EXAME

PARTE 2. COACHING NUTRICIONAL

INTRODUÇÃO AO COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 1. COACHING: CONCEITO, DISCIPLINA E HISTÓRIA

1. Conceito de *coaching*
    - Origem etimológica
    - Definições
2. História do coaching
    - Origens filosóficas
    - Influências da Idade Moderna
    - Século XIX: Stuart Mill, Kierkegaard e Nietzsche
    - Correntes do século XX
3. Diferença entre o *coaching* e outras disciplinas
    - Mentoring vs. *coaching*
    - Consultoria vs. *coaching*

- Tutoria vs. *coaching*
- Feedback vs. *coaching*
- Avaliação vs. *coaching*
- Terapia psicológica e psiquiátrica vs. *Coaching*

UNIDADE DIDÁTICA 2. PERFIL DO COACH

1. Atitudes
2. Erros mais comuns do *coach*

UNIDADE DIDÁTICA 3. COACH: O PROTAGONISTA DO PROCESSO

1. Quem é o *coachee*?
    - Características do *coachee*
2. Aspectos sociais e cognitivos do *coachee*

UNIDADE DIDÁTICA 4. DISCIPLINAS DO COACHING

1. Disciplinas do *coaching*
    - De acordo com o conteúdo
        - Coaching pessoal, de vida ou life coach
        - Coaching executivo ou estratégico
        - Coaching empresarial
        - Coaching nutricional
        - Coaching deportivo ou personal training
        - Coaching educativo, infantil e adolescente
        - Coaching familiar e de casais
    - De acordo com o método
        - Coaching sistêmico
        - Coaching ontológico
        - Coaching com inteligência emocional
        - Coaching coercitivo
        - Coaching PNL
        - Coaching cognitivo
        - Coaching Wingwave
    - De acordo com o modelo
        - Modelo Anglo-saxão e/ou americano: coaching pragmático
        - Modelo Sul americano ou chileno: coaching ontológico
        - Modelo Europeu ou continental: coaching humanista

UNIDADE DIDÁTICA 5. CÓDIGO ÉTICO E DEONTOLÓGICO DO COACHING

1. Considerações deontológicos e éticas do *coaching*
    - Código ético e deontológico segundo a Internacional Coach Federation
        - Normas do código deontológico da ICF
        - Juramento de ética professional da ICF
    - Código ético e deontológico segundo a Associação Espanhola de Coaching
        - Código ético e deontológico
        - Responsabilidades do coach
        - Âmbito de aplicação
        - Padrões de conduta ética
        - Compromisso ético

UNIDADE DIDÁTICA 6. SESSÕES DE COACHING

1. Sou *coach*, por onde começo?
    - Metodologia
2. Desenvolvimento de uma sessão de *coaching*
    - Fase I: estabelecer a relação de coaching
        - Primeira sessão de coaching
    - Fase II: planejar a ação
    - Fase III: o ciclo de coaching
    - Fase IV: avaliação e seguimento
3. Predisposição de avançar do *coachee*
    - Catalisadores de avanço
    - Catalisadores paralisantes
    - Aprendizagem no coaching
        - Níveis de aprendizagem
4. Fim do processo de *coaching*
    - Quando encaminhar um psicólogo ou psiquiatra?

FUNDAMENTOS DA NUTRIÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 7. CONCEITOS E DEFINIÇÕES

1. Bromatologia
2. Alimentação e nutrição
    - Alimentação, alimentos e rações
    - Nutrição e nutrientes
    - Qual a relação entre a alimentação e a nutrição?
3. Dietética, dieta e nutricionista
4. Saúde e doença

UNIDADE DIDÁTICA 8. CLASSIFICAÇÃO DE ALIMENTOS E NUTRIENTES

1. Classificação dos alimentos
2. Classificação dos nutrientes
    - Macronutrientes
        - Carboidratos ou glucídeos
        - Lipídeos
        - Proteínas
        - Água
    - Micronutrientes
        - Vitaminas
        - Minerais
3. Grupos de alimentos
    - Pirâmide da alimentação saudável
    - Roda dos alimentos
    - Prato para comer saudável

UNIDADE DIDÁTICA 9. SISTEMA DIGESTIVO

1. Definição e generalidades
2. Anatomia e fisiologia do sistema digestivo
3. Digestão

UNIDADE DIDÁTICA 10. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

1. Introdução a bioquímica
    - Ligações covalentes
        - Classificação das ligações covalentes
    - Ligações de hidrogênio ou ponte de hidrogênio
    - Forças hidrofóbicas
    - Transformações celulares dos macronutrientes
        - Carboidratos ou açucares
        - Lipídeos ou gorduras
        - Proteínas
    - ATP ou TRIFOSFATO DE ADENOSINA
2. Metabolismo
    - Vias metabólicas
3. Unidades de medida da energia
4. Valor calórico dos alimentos
    - Valor nutritivo e valor energético dos alimentos
    - Medição do valor energético/calórico dos alimentos
        - Medição direta
        - Medição indireta
        - Métodos teóricos
5. Necessidades energéticas de um indivíduo saudável
    - Gasto energético em repouso (GER)
    - Gasto energético total (GET)
    - Conselhos para acelerar o metabolismo basal

UNIDADE DIDÁTICA 11. A DIETA

1. Conceitualização
2. Dieta equilibrada
    - Elaboraçao de uma dieta equilibrada
3. Mitos em nutrição e dietética

APLICAÇÃO DO COACHING A NUTRIÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 12. COACHING NUTRICIONAL

1. O que é o *coaching* nutricional?
    - Objetivos do coaching nutricional
    - Modelo tradicional de saúde vs. coaching nutricional
    - Eficácia do coaching nutricional
        - Hábitos dietéticos
        - Obesidade
        - Atividade física
2. Rol del *coach* nutricional
    - Habilidades comunicativas
    - Ferramentas do coach nutricional

UNIDADE DIDÁTICA 13. TÉCNICAS BÁSICAS DO COACHING NUTRICIONAL

1. Definição do objetivo
    - Métoso SMART

2. Gestão das emoções
    - Inteligência emocional segundo Daniel Goleman
3. Programação neurolinguística (PNL)
    - Metamodelo de Richard Bandler y John Grinder
4. *Mindfulness*
    - *Mindful eating*
5. Melhora da autoestima
    - Autoestima saudável
6. Motivação e novos hábitos alimentares

UNIDADE DIDÁTICA 14. MODELOS DE APLICAÇÃO E FERRAMENTAS DO COACHING NUTRICIONAL

1. Modelos de aplicação
    - GROW
    - OUTCOMES
    - ACHIEVE
2. Ferramentas
    - Roda da vida
    - Árvore de conquistas
    - Reformulação

QUESTIONÁRIO

BIBLIOGRAFIA