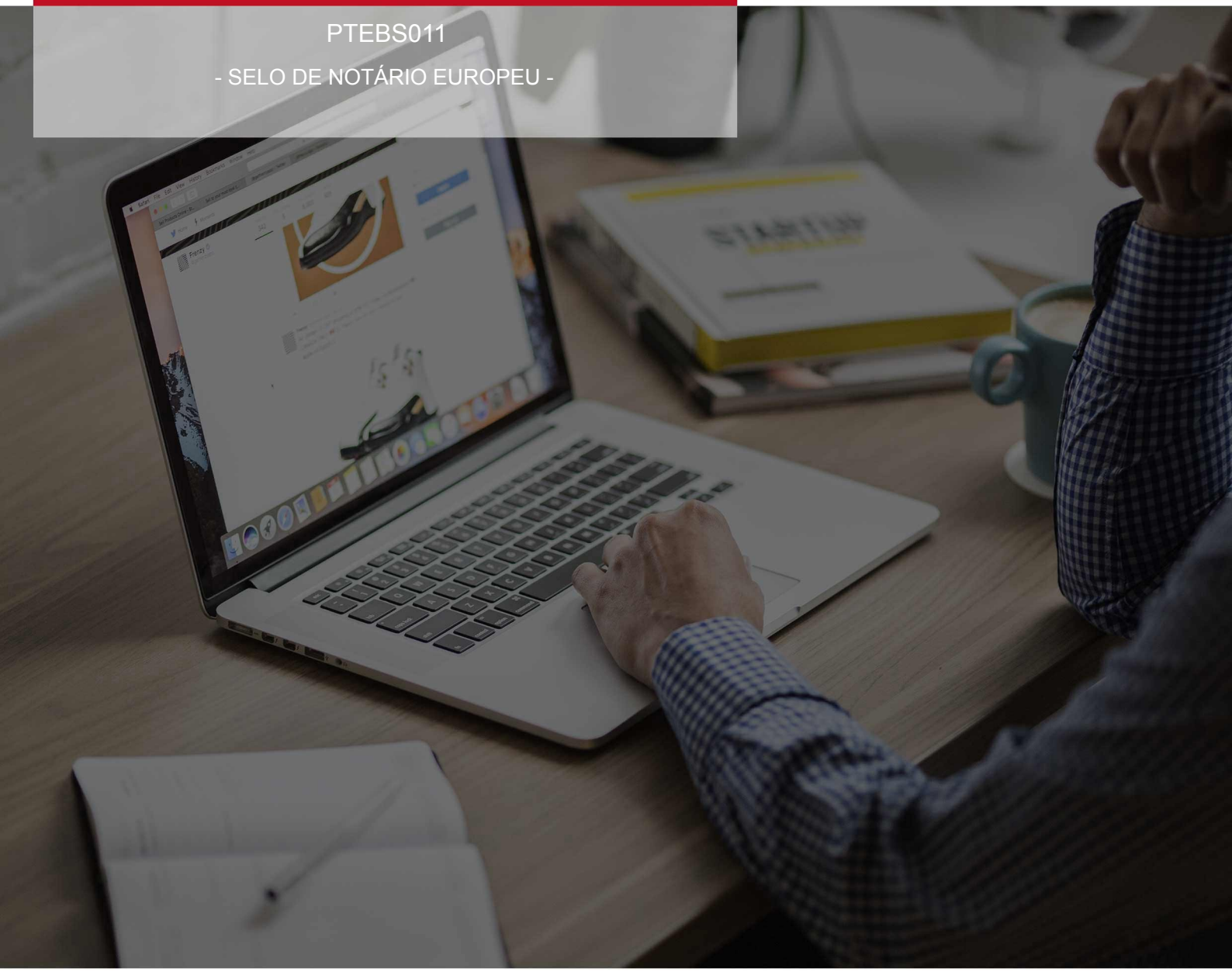
MESTRADO

MESTRADO EM NUTRIÇÃO DESPORTIVA

PTEBS011

- SELO DE NOTÁRIO EUROPEU -



DESTINATÁRIOS

O Programa está especialmente desenhado para aquelas pessoas que estão interessadas em adquirir conhecimentos sobre **Nutrição Desportiva** e que queiram garantir um percurso ascendente nesta área, com uma especial elevação e consolidação de competências.

Permite conhecer os conceitos e definições, o aparelho digestivo, as necessidades nutricionais, a classificação dos alimentos, os grupos de alimentos, a digestão, a introdução à bioquímica, o metabolismo, o fornecimento de energia, as unidades de medida da energia, o valor calórico dos alimentos, os hidratos de carbono, os lípidos, as proteínas, as vitaminas, os minerais, a água, os princípios básicos da nutrição, a miologia aplicada, a fisiologia do exercício físico e do desporto, os padrões de nutrição desportiva, o uso de nutrientes no exercício, o consumo de suplementos e a alimentação e atividade física nas fases da vida.

Nesta modalidade o aluno receberá acesso a um curso inicial onde encontrará informação sobre a metodologia de aprendizagem, a titulação que receberá, o funcionamento do Campus Virtual, o que fazer uma vez o aluno tenha terminado e informação sobre Grupo Esneca Formação.

CONTENÚDO PROGRAMÁTICO

CARGA HORÁRIA
300 HORAS

MODALIDADE
ONLINE

CURSO DE INICIAÇÃO
ONLINE

TUTOR
PESSOAL

IDIOMA
PORTUGUÊS

DURAÇÃO
ATE 1 ANO
*Prorrogável

VALOR

VALOR ORIGINAL: ~~1520€~~
VALOR ATUAL: 380€

CERTIFICAÇÃO OBTIDA

Uma vez finalizados os estudos e feitas as avaliações, o aluno receberá um diploma que certifica o "**MESTRADO EM NUTRIÇÃO DESPORTIVA**", de ELBS BUSINESS SCHOOL, avaliada por nossa condição de sócios da CECAP, 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/ELBSportugal

@elbsportugal

www.escolaelbs.pt

www.escolaelbs.pt/blog

CONTEÚDO DE FORMAÇÃO

INTRODUÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITOS E DEFINIÇÕES

1. Alimentação, nutrição e condição física
    - Condição física relacionada com a saúde
    - Condição física relacionada com o desporto
2. Classificação de alimentos
3. Classificaão de nutrientes
    - Hidratos de carbono ou carboidratos
    - Gorduras ou lipídios
    - Proteína ou protídeos
    - Vitaminas
    - Minerais
    - Água
4. Diete e grupo de alimentos
    - Pirâmide de alimentação saudável
    - Roda de comida
    - Prato de alimentação saudável
5. Avaliação do estado nutricional e desnutrição
6. Inatividades física e sedentarismo

UNIDADE DIÁTICA 2. SISTEMA DIGESTIVO

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

UNIDADE DIDÁTICA 3. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

1. Introdução à la bioquímica
    - Ligações covalentes
        - Classificação das ligações covalentes
    - Ligações de hidrogênio ou ponte de hidrogênio
    - Forças hidrofóbicas
    - Transformações celulares de macronutrientes
        - Hidratos de carbono ou açúcares
        - Lipídios ou gorduras
        - Proteínas
2. Metabolismo
    - Vias metabólicas

UNIDADE DIDÁTICA 4. CONTRIBUIÇÃO ENERGÉTICA

1. Necessidades energéticas
2. Unidades de medição de energia
3. Metabolismo basal e necessidade de energía
    - Substratos energéticos
    - Obtendo energia pelo corpo
4. Balanço energético e disponibilidade energética
5. Valor calórico de alimentos
    - Valor nutricional e valor energético dos alimentos

- Medição do valor energético/ calórico dos alimentos
    - Medição direta
    - Medição indireta
    - Medição teóricos

6. Necessidades energéticas de um indivíduo saudável
    - Gasto energético em repouso (GER)
    - Gasto total de energia (GET)
    - Dicas para acelerar o metabolismo basal

UNIDADE DIDÁTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO

1. Definição e generalidades
2. Classificação de hidratos de carbono
    - Monossacarídeos
    - Oligossacarídeos
    - Polissacarídeos
3. Funções dos hidratos de carbono
4. Digestáo de hidratos de carbono
5. Metabolismo dos hidratos de carbono
    - Glicólise
    - Via das pentoses
    - Ciclo de Krebs
    - Fosforilação oxidativa
    - Gliconeogênese
    - Ciclo de Cori
    - Metabolismo do glicogênio

UNIDADE DIDÁTICA 6. LIPÍDIOS

1. Definição e generalidades
2. Funções lipídicas
3. Ácidos graxos
    - Biossíntese
    - Catabolismo
4. Classificação de lipídios
    - Perspectiva dietética e nutricional
    - Perspectiva química
        - Saponificável
        - nsaponificável
5. Digestão e absorção de lipídios
6. Distribução e transporte lipídico

UNIDADE DIDÁTICA 7. PROTEÍNAS

1. Definição e generalidades
2. Aminoácidos
3. Classificação de proteínas
    - Proteínas simples
    - Proteínas conjugadas
    - Proteínas derivadas
4. Digestão e absorção proteica
5. Metabolismo proteico
    - Descarboxilação
    - Desaminação
        - Transaminação

        - Desaminação oxidativa
    - Ciclo da ureia
    - Ciclo de Krebs ou ciclo do ácido cítrico
    - Gliconeogênese
    - Síntese de ácidos graxos
    - Síntese proteica
6. Necessidades proteicas
7. Origem e valor biológico das proteínas
    - Proteínas de origem animal
    - Proteínas de origem vegetal
8. Doenças relacionadas

UNIDADE DIDÁTICA 8. VITAMINAS

1. Definição e generalidades
2. Classificação das vitaminas
    - Vitaminas lipossolúveis
        - Vitamina A ou retinol
        - Vitamina D ou calciferol
        - Vitamine E ou tocoferol
        - Vitamina K
    - Vitaminas hidrossolúveis
        - Vitamina C ou ácido ascórbico
        - Complexo B
3. Doenças por ausência ou excesso de vitaminas
    - Avitaminose e hipovitaminose
    - Hipervitaminose

UNIDADE DIDÁTICA 9. MINERAIS

1. Definição e generalidades
2. Classificação dos minerais
    - Macrominerais
        - Cálcoi
        - Fósforo
        - Magnésio
        - Enxofre
        - Sódio, potássio e cloro
    - Microminerais
        - Ferro
        - Cobre
        - Iodo
        - Manganês
        - Cromo
        - Cobalto
        - Zinco
        - Flúor
        - Selênio

UNIDADE DIDÁTICA 10. ÁGUA

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

UNIDADE DIDÁTICA 11. PRINCÍPIOS BÁSICOS DA NUTRIÇÃO DESPORTIVA

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

UNIDADE DIDÁTICA 12. MIOLOGIA APLICADA

1. Introdução a miologia
2. Características e tipos de tecido muscular
3. Características morfológicas e funcionais do músculo esquelético
    - Fibra muscular
    - Sarcômero
4. Força muscular
    - Tipos de ação muscular
    - Tipos de fibras musculares
5. Contração muscular
    - Junção neuromuscular
    - Transmissão do impulso nervoso ou neuromuscular
        - Bomba sódio-potássio
        - Potencial da membrana
        - Potencial de ação
        - Processo de sinapse
    - Sequência da contração muscular

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
    - Adaptações no treinamento de força
    - Adaptações no treinamento de resistência
3. Tipos de exercício
    - Exercícios anaeróbicos alactácidos
    - Exercícios anaeróbicos lactácidos
    - Exercícios aeróbicos
4. Fadiga
    - Fadiga periférica
    - Fadiga central
    - Fadiga pós exercício

UNIDADE DIDÁTICA 14. DIRETRIZES NUTRICIONAIS DESPORTIVAS

1. Diretrizes nutricionais de hidratos de carbono
    - Fase pré-competição
    - Fase prévia ao treino de alta intensidade
    - Fase de realização do exercício
    - Fase pós-exercício
2. Diretrizes nutricionais de proteínas
    - Desportos de força e/ou potência
    - Desportos de resistência
3. Diretrizes nutricionais de gordura
4. Hidratação
    - Reposição de líquidos no atleta

- Bebida desportiva
- Conselhos para manter uma boa hidratação

UNIDADE DIDÁTICA 15. USO DOS NUTRIENTES NO EXERCÍCIO

1. Utilização de energia pelo músculo
    - Sistemas energéticos
        - Sistema de fosfato de creatina ou via fosfogênica
        - Glicolise
        - Oxidação de substratos ou via oxidativa
    - Fontes de energia
    - Treinar os sistemas energéticos
    - Energia nos diferentes tipos de exercício
2. Utilização de hidratos de carbono
    - Glicogênio
3. Utilização de gorduras
    - Lipólise
4. Utilização de proteínas

UNIDADE DIDÁTICA 16. AUXÍLIO ERGOGÊNICO E DOPING

1. Conceito de auxílio ergogênico e substância de doping
2. Tipos e objetivos da suplementação nutricional
    - Creatina
    - Cafeína
    - Bicarbonato de sódio
    - Beta-alanina
    - Vitaminas e minerais