

- PÓS-GRADUAÇÃO -
**Nutrição, Metabolismo
e Fisiologia no Esporte**

EMENTÁRIO

1- NUTRIÇÃO ESPORTIVA E COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Metabolismo, utilização e recomendações de carboidratos, lipídeos e proteínas no esporte. Regulação da temperatura corporal e estratégias de reposição hidroeletrolítica no esporte. Estudo dos recursos ergogênicos nutricionais, incluindo metabolismo e estratégias de suplementação, Hipertrofia e Emagrecimento.

2 - HIPERTROFIA E EMAGRECIMENTO

Fisiologia e bioquímica do emagrecimento; mitos e fatos biológicos relacionados ao emagrecimento; "emagrecimento saudável x emagrecimento irresponsável"; desenvolvimento das capacidades físicas e sua relação com o emagrecimento. Estruturação da ficha de treino visando o emagrecimento (micro e mesociclos); manipulação das variáveis de treino; treinos contínuos x treinos intervalados; treinos em circuito: regras ou exceções?; possibilidades x preferências; a fundamental importância da busca pela aderência ao programa. Fisiologia e bioquímica do ganho de massa muscular; mitos e fatos biológicos relacionados ao ganho de massa muscular; ganho de massa muscular: limites ou loucuras?; desenvolvimento das capacidades físicas e sua relação com a hipertrofia/hiperplasia Estruturação da ficha de treino visando o ganho de massa muscular (micro e mesociclos); manipulação das variáveis de treino; treinos lineares x treinos ondulatórios; a importância da frequência dos polimentos; possibilidades x preferências; a importância da busca pela aderência ao programa.

3 - FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO

Compreender o funcionamento do corpo humano durante a realização de exercício físicos, com o objetivo de capacitar profissionais empreendedores competentes, conscientes e éticos para a intervenção profissional nos campos da saúde, do lazer, do esporte nas alterações fisiológicas ocorridas na prática e na prescrição do exercício físicos.

4 - INTERPRETAÇÃO E ANÁLISE DE EXAMES LABORATORIAIS NO CONTEXTO DA SAÚDE E DO ESPORTE

Fundamentos da interpretação dos exames laboratoriais. Como solicitar e analisar exames de rotina nutricional em pacientes saudáveis e em situações especiais: Diabetes, Hipertensão, Insuficiência Renal, Dislipidemias, Cardiopatias, Hepatopatia, Disfunções tireoidianas, Obesidade, Anemia, Desnutrição, Síndrome Metabólica, Alergias e Intolerâncias Alimentares, Oncologia, Gestação, Hemocromatose, Verificação de intoxicações e deficiências vitamínicas através da solicitação de exames bioquímicos.

5 - EXEMPLOS PRÁTICOS DE COMO FORMADOS ATUAM NA CAPTAÇÃO DE CLIENTES

Estudo da administração, gestão e do planejamento das estruturas e sistemas esportistas. Introdução aos estudos de economia e esporte. Introdução ao marketing; Visão atual do mercado de trabalho dirigido a essa profissão. Gestão pessoal e profissional. Conceitos de marketing. Marketing pessoal e de serviços. Identidade visual, divulgação do serviço, estratégias de adesão de novos clientes e fidelização dos antigos. Empreendedorismo. Contrato de Prestação de Serviços.

6 - PRESCRIÇÃO NUTRICIONAL-BIODISCIPLINIDADE DE NUTRIENTES E ALIMENTOS FUNCIONAIS

Capacitar o aluno a compreender e utilizar na prática clínica e esportiva a suplementação como ciência capaz de modular os principais aspectos esportivos e clínicos com o intuito de promover saúde ou melhora do desempenho esportivo. Discutir a importância dos alimentos funcionais e principais compostos ativos.

- Prescrição de Suplementos Nutricionais: Legislação, como prescrever, tipos de cápsulas, dosagem, interações. Farmacologia na Nutrição (farmacocinética e farmacodinâmica).

- Alimentos Funcionais: Definição, Legislação, Prescrição, Nutracêuticos, Compostos Bioativos, Fitoquímicos, Prebióticos, Probióticos, Alimentos c/ propriedades Funcionais (azeite, linhaça, oleaginosas, crucíferas, salmão, aveia, tomate, soja, iogurte, alho, vinho, entre outros).

7- SUPLEMENTOS NO ESPORTE DE FORÇA E POTÊNCIA

Capacitar o profissional com conhecimento científico do uso de suplementação nutricional ao atleta e praticante de atividades físicas, no uso de suplementação esportiva, bioenergética e integração metabólica no exercício; Suplementação de carboidratos; hidratação no exercício físico, suplementação de vitaminas e minerais no exercício; suplementação de proteínas e aminoácidos; suplementação de tampónes e cafeína e suplementação de creatina.

8 - EXERCÍCIO FÍSICO E EMAGRECIMENTO

Estudo dos métodos empregados na prescrição e supervisão de programas de exercícios físicos para emagrecimento. Equilíbrio energético, exercício e emagrecimento. Prescrição do exercício e mudança de hábitos para o emagrecimento

8 - BIOENERGÉTICA E NUTRIÇÃO NO ESPORTE

Interação Nutrição-Energia; O Papel Dos Macronutrientes No Corpo; Os carboidratos desempenham quatro funções importantes relacionadas ao metabolismo energético e ao desempenho nos exercícios; Os lipídios também desempenham quatro funções importantes no corpo que incluem; As proteínas, por sua vez, são estruturantes, participam ativamente do metabolismo, atuam no transporte e na questão hormonal; As Leis Da Termodinâmica; Entalpia E Entropia; A Fotossíntese E A Respiração; As Formas De Trabalho Biológico Nos Seres Humanos; Energia Potencial E Energia Cinética; Oxidação E Redução; O Papel Do Oxigênio No Metabolismo Energético; Funções, Estágios E Categorias Do Metabolismo; Liberação De Energia Pelos Carboidratos; Transferência De Energia Anaeróbico Versus Aeróbico; Importância Dos Carboidratos No Metabolismo Energético; Liberação De Energia Pela Gordura; Adipócitos: Local De Armazenamento E Mobilização Da Gordura; Efeitos Hormonais; Liberação De Energia Pelas Proteínas; Conversão Da Proteína Para Gordura; O Fracionamento Da Proteína Facilita A Perda De Água; O Ciclo Do Ácido Cítrico; A Regulação Do Metabolismo Energético.

10 - RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA ATIVIDADE FÍSICA E FUNDAMENTOS PARA A PRESCRIÇÃO DIETÉTICA

Gasto energético nos exercícios; Cálculo das necessidades energéticas; Dieta e atividade física; Nutrientes x Exercícios; Macronutrientes; Índice glicêmico; Anabólicos sintéticos. Suplementação: Whey Protein, Creatina, AMB, Beta alanina, Cafeína, Pre-workout, Malto e dextrose, Termogênicos.

11- TREINAMENTO DESPORTIVO

Conceituação do Treinamento Desportivo, Evolução Histórica, Classificação das Escolas e Métodos de Treinamento Desportivo, Princípios Científicos, Qualidades Físicas Essenciais para o Desenvolvimento dos Desportos, Organização e Planejamento do Treinamento, Periodização, Planejamento da Preparação Física, Avaliação e Testes, Fatores Fisiológicos e Psicológicos, Noções Sobre Alimentação

12 - PATOLOGIA, NUTRIÇÃO E DIETOTERAPIA

Abordagem dos aspectos relacionados ao papel do nutricionista no cuidado nutricional ao enfermo. Introdução à terapia nutricional. Nutrição nas doenças gastrointestinais (boca, esôfago, estômago e intestinos). Nutrição na obesidade, magreza, desnutrição e carências nutricionais.

13 - MÉTODOS DE AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE ATLETAS

Identificar e entender as características físicas críticas para o rendimento desportivo: Analisar e monitorizar o crescimento, especialmente em atletas de elite; Monitorizar a eficácia do programa de treino e intervenções nutricionais; Determinar composições corporais seguras e atingíveis para categorias de peso;

14 - MODULAÇÃO HORMONAL FISIOLÓGICA NÃO MEDICAMENTOSA (PALESTRA FINAL)



iNADES
ENSINO DE QUALIDADE

www.inades.com.br

INSCRIÇÕES ABERTAS

início das aulas

FEVEREIRO/2019
VITÓRIA/ES

Coordenadora local:

Thaís Loureiro  **(27) 99937-2370**

 **(31) 99789-9017**

 **(27) 99988-8222**

contato@inades.com.br

(31) 3327-6430

(27) 3765-1019

www.inades.com.br