

## Nutrição Esportiva: da Atualização à Prática

O curso de pós-graduação em Nutrição Esportiva: da atualização à prática tem como diferencial a atualização sobre direcionamentos na nutrição esportiva e a facilidade de aplicação na prática. A nutrição esportiva engloba não só atletas profissionais, como também atletas amadores e praticantes de atividade física. A nutrição é essencial para que se tenha melhora de performance e manutenção da saúde desses atletas e praticantes de atividade física. O atendimento nutricional esportivo deve ser individualizado uma vez que as recomendações variam de acordo com modalidades e ciclos de treinamento. Entender a periodização dos treinamentos, alimentação e suplementação são de extrema importância para o sucesso na conduta. Contudo, é necessário ter profissionais habilitados e capacitados para esse atendimento de excelência, com uma abordagem completa e olhar clínico e científico.

Nesse curso, os pós-graduandos serão capazes de entender mais profundamente os pilares necessários para o atendimento de atletas e praticantes de atividade física, além de atualização de diretrizes e prescrições para melhora de performance e saúde dos pacientes.

A pós-graduação em Nutrição Esportiva: da atualização à prática visa capacitar os nutricionistas de forma prática e científica, por meio de ferramentas atualizadas e conhecimento especializado para o atendimento clínico nutricional de atletas e praticantes de atividade física, englobando assim todo o processo até o resultado final. Com foco principal em melhora de performance e saúde.

O curso é composto por aulas online ao vivo e atividades assíncronas. As disciplinas são divididas em dois grandes módulos: 1. Nutrição Esportiva e Saúde; e 2. Performance Esportiva. O primeiro módulo será composto por disciplinas que buscam correlacionar pilares importantes para o entendimento da nutrição esportiva. O segundo módulo será composto por disciplinas que irão capacitar o nutricionista para o atendimento nutricional de atletas e praticantes de atividade física de diversas modalidades. Além disso, durante o curso, o estudante terá oportunidade de participar, também, de uma disciplina EAD de Ética na qual se discutirá os desafios éticos do mundo contemporâneo por meio de um pensamento crítico e reflexivo sobre a ação humana do ponto de vista pessoal, profissional e social-cidadão.

Público-Alvo: Nutricionistas

**Campus:**

Curitiba

**Periodicidade:**

Quinzenal

**Modalidade:**

EAD

**Mensalidade:**

R\$ 499.00

**Formato:**

Aula Online ao Vivo

**Inscrição:**

[Clique aqui](#)

**Duração:**

18 meses

---

**E-mail:**

[captacaopos.emcv@pucpr.br](mailto:captacaopos.emcv@pucpr.br)

**Telefone:**

4132712163

[www.pucpr.br](http://www.pucpr.br)

# Disciplinas

## **Avaliação Nutricional no Esporte I**

Nesta disciplina será introduzida a nutrição esportiva. Também será abordado o passo a passo para avaliação antropométrica. Além disso, terá uma parte da disciplina reservada para fisiologia do exercício, onde será abordado vias bioenergéticas, adaptações fisiológicas frente ao exercício, contração muscular e fisiologia da contração muscular.

## **Bioquímica na Atividade Física**

Nessa disciplina será abordado a bioquímica relacionada ao impacto da atividade física. Bioenergética e metabolismo.

## **Interpretação de exames Laboratoriais**

Nessa disciplina será abordada a Interpretação de exames laboratoriais com foco em melhora da performance esportiva. Serão abordados os principais marcadores que devem ser avaliados em um atendimento de atletas e praticantes de atividade física.

## **Imunologia no Esporte**

Nesta disciplina será abordado o funcionamento do Sistema Imune, adaptações e influencias na performance esportiva. Estratégias nutricionais imunomoduladoras. Além de estratégias nutricionais relacionadas à microbiota intestinal e suas consequências na atividade física.

## **Avaliação Nutricional no Esporte II**

Nesta parte da disciplina será abordado o passo a passo de uma avaliação nutricional completa com foco em atletas e praticantes de atividade física. Englobando uma anamnese completa, rastreamento metabólico, cálculo de gasto energético e dietoterapia.

## **Psicologia no Esporte**

Nessa disciplina serão abordados os aspectos psicológicos com foco em melhora da performance esportiva

## **Crianças e Adolescentes no Esporte**

Avaliação nutricional completa com foco em crianças e adolescentes atletas. Principais estratégias e recomendações para melhora da performance e manutenção de crescimento e saúde.

## **Alimentação Vegana/Vegatariana na Atividade Física**

Nessa disciplina será abordado a alimentação vegana e vegetariana na atividade física.

## **Nutrição e Estética na Atividade Física**

Nessa disciplina será abordado a aplicação e as estratégias nutricionais e no manejo do tratamento estético relacionado com consequências da atividade física.

## **Doenças Crônicas e Atividade Física**

Nessa disciplina serão abordadas as doenças crônicas e inflamatórias, consequências nutricionais e tratamentos. Impacto dessas doenças na atividade física

## **Nutrição Esportiva e Comportamento Alimentar**

Nessa disciplina será abordado a aplicação das ferramentas e estratégias nutricionais para o atendimento focado em comportamento alimentar de atletas e praticantes de atividade física

## **Gastronomia**

Nessa disciplina será abordado a gastronomia aplicada ao manejo nutricional com foco em melhora de performance esportiva e saúde. Técnicas de preparo e finalização.

## **Artigo Científico**

Nessa disciplina será abordado as orientações sobre elaboração de artigos científicos e submissão.

## **Seminário 1**

Essa disciplina é certificadora do módulo 1 e abordará aspectos técnicos, práticos e teóricos no manejo nutricional na atividade física

## **Esportes de Endurance**

Apresentação dos esportes de endurance e características das modalidades esportivas, além de pontos importantes à serem abordados visando melhora da performance esportiva. Avaliação nutricional completa, recomendações nutricionais específicas e dicas importantes no atendimento de cada modalidade.

## **Esportes de Força**

Características das modalidades esportivas, além de pontos importantes à serem abordados visando melhora da performance esportiva. Avaliação nutricional completa, recomendações nutricionais específicas e dicas importantes no atendimento de atletas. Fisiculturismo e pontos importantes no atendimento nutricional desses atletas.

## **Esportes de Luta**

Apresentação dos esportes de luta e características das modalidades esportivas, além de pontos importantes à serem abordados visando melhora da performance esportiva. Avaliação nutricional completa, recomendações nutricionais específicas e dicas importantes no atendimento de cada modalidade.

## **Crossfit e Atividades intermitentes**

Características das modalidades esportivas, além de pontos importantes à serem abordados visando melhora da performance esportiva. Avaliação nutricional completa, recomendações nutricionais específicas e dicas importantes no atendimento nutricional dos atletas.

## **Nutrição Esportiva e hormônios**

Nesta disciplina será abordado as principais alterações hormonais provocadas pela atividade física e como a alimentação pode contribuir no tratamento. Além disso, impacto de alterações hormonais na performance esportiva.

## **Suplementação Esportiva**

Nesta disciplina serão abordados os principais suplementos utilizados no esporte. Mecanismos de absorção. Doping. Suplementos ergogênicos. Atualização e evidências científicas. Dosagens e aplicabilidade.

## **Fitoterapia no Esporte**

Nessa disciplina será abordado o conceito, aplicações e estratégias nutricionais fitoterápicas com foco em melhora da performance esportiva

## **Seminário 2**

Essa disciplina certificadora do segundo módulo do curso abordará casos clínicos que abordarão temas aprendidos nesse módulo para aplicação prática do que foi aprendido.

### **Marketing e Empreendedorismo**

Nessa disciplina será abordado pontos importantes relacionado ao marketing do nutricionista e pontos importantes no empreendedorismo.

### **Periodização Nutricional no Treinamento**

Nessa disciplina será abordada a periodização do treinamento, incluindo ciclos de treinamento, intensidade de exercício, demanda energética e recomendações nutricionais .

### **Ética**

Analisar os problemas éticos atuais, privilegiando controvérsias relacionadas às atividades profissionais. Ao final, os alunos serão capazes de tomar decisões responsáveis e sustentáveis, de acordo com princípios éticos.