

PÓS-GRADUAÇÃO
NUTRIÇÃO APLICADA AO ESPORTE
3 a 12 meses

DISCIPLINAS	CARGA HORÁRIA (H/A)
SÁUDE PÚBLICA ✓ Construção e funcionamento da gestão do SUS; ✓ Gestão em Atenção Primária em Saúde e Políticas Públicas.	70
FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO ✓ Índices e Conceitos Relacionados à Fisiologia do Exercício; ✓ Treinamento em Musculação; ✓ Treinamento da Força Muscular.	70
TÓPICOS DE FARMACOLOGIA E DE INTERAÇÃO ENTRE DROGAS E NUTRIENTES ✓ Introdução; ✓ Absorção; ✓ Distribuição; ✓ Metabolização; ✓ Excreção	70
NOÇÕES BÁSICAS DE NUTRIÇÃO DESPORTIVA ✓ Compreender as noções básicas de nutrição desportiva. ✓ Entender sobre a pirâmide alimentar e seus grupos; ✓ Conhecer a função da nutrição nos esportes; ✓ Aprender sobre os distúrbios alimentares em atletas	70
PRINCÍPIOS E FUNDAMENTOS DA NUTRIÇÃO ✓ Conceitos de Alimentação Saudável; ✓ Nutrição e Ciclos de Vida; ✓ Distúrbios Nutricionais Frequentes na População Adulta.	70



METODOLOGIA DO TRABALHO CIENTÍFICO ✓ Objetivos do MTC e Tipos de Conhecimento ✓ Pôster Científico ✓ Elementos Textuais e Pesquisas ✓ Estrutura dos Trabalhos Científicos ✓ Citações	70
SUPLEMENTAÇÃO E DESEMPENHO NO ESPORTE ✓ Suplementação com creatina; ✓ Suplementação com Beta - Alanina; ✓ Suplementação com aminoácidos de cadeia ramificada (ACR); ✓ Suplementação com whey protein	70
NUTRIÇÃO ESPORTIVA ✓ Compreender os princípios da nutrição esportiva e sua importância na melhoria do desempenho físico e na promoção da saúde. ✓ Identificar os principais nutrientes envolvidos na nutrição esportiva. ✓ Analisar estratégias alimentares para diferentes modalidades esportivas. ✓ Compreender a individualidade biológica e nutricional dos atletas. ✓ Refletir sobre o acesso igualitário à orientação nutricional como um direito.	70