

PÓS-GRADUAÇÃO
TREINAMENTO PERSONALIZADO
3 a 12 meses

DISCIPLINAS	CARGA HORÁRIA (H/A)
FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO ✓ Índices e Conceitos Relacionados à Fisiologia do Exercício; ✓ Treinamento em Musculação; ✓ Treinamento da Força Muscular.	70
TREINAMENTO DESPORTIVO ✓ Introdução à Psicologia Esportiva; ✓ Fundamentos do Treinamento Desportivo e Psicofisiologia; ✓ Motivação do Atleta e Controle das Emoções	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
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

**FACSM**

Faculdade de São Marcos

SUPLEMENTAÇÃO E DESEMPENHO NO ESPORTE

- ✓ Suplementação com creatina;
- ✓ Suplementação com Beta - Alanina;
- ✓ Suplementação com aminoácidos de cadeia ramificada (ACR);
- ✓ Suplementação com whey protein.

70