

# PÓS-GRADUAÇÃO EM NUTROLOGIA ESPORTIVA

**COORDENADORES:**

PROFA. DRA. MARIA BEATRIZ LEME MONTEIRO

PROFA. DRA. ALESSANDRA BEDIN POCHINI

PROF. DR. ALBERTO DE CASTRO POCHINI

*APRESENTAÇÃO  
DO CURSO*



# PÓS-GRADUAÇÃO

## EM NUTROLOGIA ESPORTIVA

### ÍNDICE

- 03** Apresentação
- 03** Diferenciais
- 04** Programa preliminar
- 07** Calendário de aulas
- 08** Corpo docente



# **PÓS-GRADUAÇÃO**

## EM NUTROLOGIA ESPORTIVA

### **APRESENTAÇÃO**

Cada vez mais, a alimentação equilibrada e a atividade física são reconhecidas como ferramentas preventivas e terapêuticas eficazes para inúmeras doenças crônicas, endocrinológicas e cardiometabólicas.

O equilíbrio nutricional e a suplementação adequada são determinantes para uma performance adequada no alto rendimento esportivo e para práticas clínicas.

### **DIFERENCIAIS**

- Docentes titulados pela UNIFESP/EPM;
- Curso híbrido com encontros semanais on-line e aulas práticas presenciais uma vez por semestre;
- Formação prática consistente para a realização dos tratamentos clínicos de acordo com as principais indicações da área;
- Conhecimento científico (teórico e prático) tanto para o alto rendimento, quanto para a prática clínica de consultório;
- Tópicos atuais da Nutrologia relacionada ao Esporte;
- Prática da medicina fundamentada em evidências, ética e tecnologia.

# PÓS-GRADUAÇÃO

## EM NUTROLOGIA ESPORTIVA

### PROGRAMA PRELIMINAR

#### ***MÓDULO 1: Introdução à Nutrologia Esportiva***

Neste módulo, os principais tópicos de formação básica em Nutrologia serão revisados, com foco no paciente atleta:

Princípios da Nutrologia, Termorregulação e Equilíbrio Hídrico, Bioquímica, Bioenergética e Fisiologia Alimentar, Fisiologia do Exercício, Bases Fisiológicas da Periodização do Treinamento Associada a Periodização Nutricional, Fisiologia Hormonal

#### ***MÓDULO 2: Métodos de Avaliação no Esporte***

Neste módulo serão abordados os tópicos relacionados a composição corporal, avaliação clínico-laboratorial e desempenho esportivo, associados aos ciclos de treinamento e às modalidades esportivas Avaliação da Composição Corporal, Bioimpedância: Princípios e Novas Possibilidades, Avaliação Bioquímica no Esporte, Avaliação do Metabolismo Energético, Avaliação Pré-Participação Esportiva, Inovações Tecnológicas Aplicadas à Performance, Avaliação do Condicionamento Físico em Atletas: Condicionamento Aeróbio e Anaeróbio, Força Muscular.

#### ***MÓDULO 3: Recursos Ergogênicos***

Neste módulo serão abordados os recursos ergogênicos nutricionais e de suplementação, farmacológicos, hormonais e suas indicações.

Também serão abordados os controles de dopagem:

Recursos Ergogênicos Nutricionais, Recursos Ergogênicos Farmacológicos, Esteróides Anabolizantes: Indicações e doping, Doping Genético.

# **PÓS-GRADUAÇÃO**

## **EM NUTROLOGIA ESPORTIVA**

### ***MÓDULO 4: Nutrologia Aplicada às Modalidades Esportivas***

Neste módulo serão abordadas as diversas modalidades esportivas e suas particularidades em termos nutricionais e de periodização de treinamento:

Esportes de Endurance, Esportes de Potência, Musculação/ Power lifting, Esportes de Combate, Esportes de Aventura (Parte 1 – Montanhismo, Parte 2: Esportes Aquáticos), Esporte Paralímpico, Situações de Repercussão Mundial no Alto rendimento, Fitoterapia Aplicada à Performance Esportiva, Inter/Transdisciplinaridade da Nutrologia Esportiva

### ***MÓDULO 5: Aplicações Clínicas da Nutrologia e Medicina Esportiva***

Neste módulo serão abordadas as diversas situações clínicas especiais, em termos nutricionais e de performance:

Esporte na Infância e Adolescência e Aspectos Nutrológicos, Mulher Atleta: Particularidades Nutrológicas e Esportivas, Nutrologia e Esporte na Gestação e Lactação, Acompanhamento de Atletas Vegetarianos e Veganos, Particularidades Nutricionais do Idoso e Avaliação da Capacidade Funcional, Disfunções Gastrointestinais no Atleta, Manejo das Deficiências Nutricionais para o Rendimento Esportivo, Avaliação e Manejo de Situações Especiais (Obesidade, Dislipidemias, Diabetes Mellitus, Sarcopenia, Osteoporose), Covid19 e Estilo de Vida – Atualização

### ***MÓDULO 6: Cronobiologia e Nutrição***

Neste módulo serão abordados o impacto do momento da alimentação e da suplementação, bem como da importância do sono na recuperação e rendimento, bem como questões genéticas e epigenéticas relacionadas à nutrição.

# **PÓS-GRADUAÇÃO**

## **EM NUTROLOGIA ESPORTIVA**

A Ciência do Sono: Interfaces com a Saúde e a Alta Performance, Genética, Epigenética e Nutrição: State of The Art e Perspectivas Futuras

### ***MÓDULO 7: Respostas Mal Adaptativas ao Exercício Físico***

Neste módulo serão discutidas diversas situações que na prática clínica são frequentes em termos de transtornos relacionados à nutrição e performance esportiva:

Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S), Excedendo os Limites Humanos: Overtraining, Overreaching, Burnout e Overuse, Transtornos Alimentares em Atletas: Ortorexia e Vigorexia, Hot Topic: Distúrbios Alimentares e Dismorfismo Corporal no Esporte: a Visão da Psiquiatria.

### ***MÓDULO 8: Ética em Saúde, Mídia e Redes Sociais***

Neste módulo, temas como ética em pesquisa e atendimento clínico de atletas, aspectos de marketing e redes sociais, bem como Sustentabilidade serão abordados e discutidos:

Ética e Regulamentação do Marketing perante a legislação, Marketing em Nutrologia, Nutrologia e Redes Sociais, Nutrologia e Sustentabilidade: Meio Ambiente e Mudanças Climáticas

### ***MÓDULO 9: Orientação e Apresentação TCCs***

Todos os alunos matriculados apresentarão um seminário com temas de seu interesse a escolher, que pode ser convertido em artigo científico para publicação, especialmente direcionados a revisão sistemática e metanálises.



# PÓS-GRADUAÇÃO

## EM NUTROLOGIA ESPORTIVA

## CALENDÁRIO DE AULAS

**Aulas teóricas na modalidade EaD - 1 final de semana por mês**  
**Sábados: das 8h às 18h e Domingos das 8h às 12h**

### 2023

02 e 03/09/2023  
07 e 08/10/2023  
11 e 12/11/2023  
02 e 03/12/2023

### 2024

13 e 14/01/2024  
03 e 04/02/2024  
02 e 03/03/2024  
06 e 07/04/2024

04 e 05/05/2024  
08 e 09/06/2024  
13 e 14/07/2024  
03 e 04/08/2024

EAD: 40 HORAS DE DISCUSSÃO E ORIENTAÇÃO DOS TCCS - AGENDA A COMBINAR

EAD: REUNIÕES CLÍNICAS EM ENDOCRINOLOGIA DO EXERCÍCIO – SEGUNDAS DAS 13 ÀS 14H

ESTÁGIOS PRÁTICOS (MEDICINA ESPORTIVA / CETE-UNIFESP): UMA SEMANA (SEGUNDA A SEXTA)  
NO 1º SEMESTRE E OUTRA NO 2º SEMESTRE - AGENDA A COMBINAR



# PÓS-GRADUAÇÃO

## EM NUTROLOGIA ESPORTIVA

### CORPO DOCENTE

PROFA. DRA. MARIA  
BEATRIZ LEME MONTEIRO



PROFA. DRA. ALESSANDRA  
BEDIN POCHINI



PROF. DR. CLAYTON LUIZ  
DORNELLES MACEDO



PROF. DR. ALBERTO DE  
CASTRO POCHINI



PROF. DR. CARLOS  
VICENTE ANDREOLI



### MAIS INFORMAÇÕES

Para saber mais sobre o curso acesse: [www.fpcs.edu.br](http://www.fpcs.edu.br)