



**BARÇA
INNOVATION HUB**
Universitas

CURSO

HIDRATAÇÃO DESPORTIVA

100% ONLINE • 1 MÊS

Aprenda com os melhores
Viva uma experiência de aprendizagem única
Faça parte de uma rede global

barcainnovationhub.com

Antonia Lizárraga

PROFESSOR ESPECIALISTA



Responsável pela área de Nutrição Esportiva no FC Barcelona.

DIRIGIDO A

- Profissionais das ciências da saúde relacionados ao esporte.
- Estudantes e graduados de programas e faculdades vinculados ao esporte, à saúde e à preparação física.
- Atletas, familiares de atletas ou qualquer pessoa vinculada ao esporte.

APRENDA A

- Elaborar estratégias de hidratação segura antes, durante e depois do treinamento e da competição.



- MODALIDADE ONLINE
- DURAÇÃO 1 MÊS
- TIPO DE TREINAMENTO EXECUTIVE EDUCATION
- MINISTRADO EM PORTUGUÊS, ESPANHOL, INGLÊS

PROGRAMA

MÓDULO 1: ÁGUA CORPORAL

Unidade 1: Introdução

Unidade 2: Termorregulação

MÓDULO 2: HIDRATAÇÃO NO EXERCÍCIO

Unidade 1: Desidratação e desempenho

Unidade 2: Avaliando o estado de transpiração

MÓDULO 3: O USO DE LÍQUIDOS, CARBOIDRATOS E ELETRÓLITOS

Unidade 1: Isotônicos

Unidade 2: Outras questões a serem consideradas

MÓDULO 4: MÓDULO INTEGRADOR

EXPERIÊNCIA

Toda sua experiência de aprendizagem terá lugar em uma plataforma virtual onde você encontrará todos os recursos que necessita para estudar

LEITURAS

que abordam os principais assuntos

VÍDEOS

que aprofundam alguns assuntos das leituras.

ATIVIDADES

para aplicar os conteúdos abordados em cada módulo.

RUBRICAS

para avaliá-lo no recorrer do módulo.

ESPECIALISTA ONLINE

Em todos os cursos você contará com o acompanhamento, suporte e seguimento online de um especialista na temática. Este especialista online realizará intervenções ao longo dos diferentes módulos para garantir sua aprendizagem, bem como a interação com o resto de seus colegas.

Além disso, ele estará disponível através do foro e por serviço de mensagem interno para que você possa recorrer a ele as vezes que você necessitar.

FOROS

onde você poderá interagir com seus colegas.

AUTO-AVALIAÇÕES

que vão ajudá-lo a medir o progresso de seu aprendizado.



BENEFÍCIOS

- Conteúdo world-class, desenhado por especialistas e de aplicação imediata no âmbito profissional.
- Acesso ao material de estudo durante as 24 horas, onde você quiser e a partir de qualquer dispositivo.
- Feedback personalizado em todas as atividades e enunciados, individuais e grupais.
- Espaços de debate e interação com profissionais da indústria de todas as partes do mundo.
- Certificado de participação emitido pela Barça Innovation Hub - Universitat.



BARÇA INNOVATION HUB

**CRIANDO UMA NOVA GERAÇÃO DE
PROFISSIONAIS DE ESPORTIVOS**

barcainnovationhub.com