



**BARÇA**  
**INNOVATION HUB**  
Universitas

**CERTIFICADO**

# **NUTRIÇÃO DESPORTIVA AVANÇADA**

**100% ONLINE • 4 MESES**

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

O Certificado em Nutrição Desportiva Avançada é o curso de nutrição desportiva mais avançado e relevante disponível para desportos em equipa. Partilha as últimas informações científicas, mas também como passar da teoria à prática - criado por Asker Jeukendrup, líder na área do ponto de vista académico, que publicou mais de 200 artigos, mas também trabalhou como médico por muitos anos. Este certificado é uma combinação de conhecimento de ponta e de anos de experiência trabalhando ao mais alto nível na área desportiva. A parte do FCB está presente ao adicionarmos em cada tópico um exemplo de como se encontram soluções para esses problemas no FCB. O Certificado em Nutrição Desportiva Avançada fornecerá diretrizes claras, mas não espere uma abordagem super simples, onde uma solução poderá ser usada para resolver todos os problemas. Aprenderá a pensar em soluções específicas para situações específicas.

## Asker Jeukendrup

PROFESSOR ESPECIALISTA



Cientista de nutrição desportiva. Professor do metabolismo do exercício. Consultor de desempenho em desportos de elite. Empresário. Atleta do Ironman (triatlo).



- **MODALIDADE ONLINE**
- **DURAÇÃO 4 MESES**
- **TIPO DE TREINAMENTO EXECUTIVE EDUCATION**
- **MINISTRADO EM PORTUGUÊS, ESPANHOL, INGLÊS**

# OBJETIVOS

Aproveitará o conhecimento que já possui em nutrição desportiva e discutirá as mais recentes abordagens da ciência da nutrição desportiva e como se aplicam ao desporto de elite. As práticas usadas pelo FCB serão compartilhadas para ilustrar a aplicação da ciência na prática diária.

## DIRIGIDO A

- Profissionais das ciências da saúde relacionados ao desporto.
- Estudantes e licenciados em programas e carreiras relacionadas com o desporto, saúde e fitness.
- Atletas de elite (profissionais ou amadores).

## APRENDA A

- Melhorar o comportamento dos atletas através da nutrição desportiva.
- Aplicar suplementos na prática diária.
- Minimizar o risco do uso de suplementos.
- Otimizar a recuperação significativa e a adaptação ao treino com nutrição.
- Planear a nutrição para uma temporada, ou para uma semana.
- Entender a base teórica da periodização nutricional.
- Aplicar personalização na nutrição de desportos em equipa.
- Aplicar a ciência mais recente na preparação do dia de jogo.

# CURSOS

A história e o futuro da nutrição desportiva

O que é preciso para se ser eficaz na nutrição desportiva

## Nutrição Desportiva Avançada

Sistema imunitário Unidade

Suplementos vs. alimentação

O Certificado é composto por quatro cursos com um mês de duração cada. A modalidade de frequência deste Certificado é sequencial (pode frequentar um curso por mês).

Exercício e fadiga

Recuperação e Adaptação

## Nutrição, Recuperação e Adaptações de Treino

Recuperação de lesões

Perguntas frequentes e interpretação de dados de monitorização de treinos

Nutrição Personalizada

Preparação para o Dia de Jogo Unidade 1

## Preparação para o Dia de Jogo e Nutrição Personalizada

Condições extremas

Situações especiais

A teoria

Educar o estômago

## Nutrição periodizada

Treino reduzido

Da teoria à prática

# 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 para cada curso emitido pela Barça Innovation Hub - Universitas. Em caso de aprovar cada um dos cursos do programa, e de realizar e aprovar o exame integrador final, você também receberá um certificado de aprovação com validade de identidade para o programa integral emitido pela Barça Innovation Hub - Universitas.



# BARÇA INNOVATION HUB

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