

Coordenador

Rodolfo Peres

PÓS-GRADUAÇÃO

NUTRIÇÃO ESPORTIVA

ESTÉTICA & PERFORMANCE



NUTRIÇÃO
ESPORTIVA
EDUCAÇÃO



DOMINE A PRÁTICA DA NUTRIÇÃO ESPORTIVA

A pós-graduação em Nutrição Esportiva traz uma abordagem sistêmica, permitindo que o nutricionista possa colocar em prática eficazes estratégias nutricionais voltadas ao esporte e à estética de uma forma mais assertiva e individualizada. Seja o paciente um atleta de alta performance, ou um praticante de esportes com objetivo de perda de peso ou hipertrofia.





Todos os módulos foram desenvolvidos integrando experiências práticas do dia a dia do consultório, embasadas no que há de mais relevante na literatura científica, para que o profissional tenha segurança nos atendimentos e assertividade nas prescrições.

Ao término do curso, o aluno terá todas as ferramentas necessárias para o atendimento integral e personalizado do paciente.

A nossa Pós-graduação tem a coordenação e supervisão do nutricionista Rodolfo Peres, profissional com 20 anos de experiência em prática clínica, atendendo com excelência pessoas com variados objetivos, desde atletas de alto rendimento (profissionais e amadores), obesos, gestantes, adolescentes, adultos de mais idade, entre outros.



É ALTA PERFORMANCE NOS ESTUDOS PARA O SUCESSO NA CARREIRA

-  100% EAD;
-  AULAS AO VIVO;
-  12 MESES DE DURAÇÃO;
-  CERTIFICADO PELO MEC.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

CONSULTÓRIO NA PRÁTICA I

- Nutrição Esportiva: conceito e abordagem, desde o paciente esportista até o atleta de elite;
- Interação do nutricionista dentro da equipe multidisciplinar;
- Visão Integrativa da prática clínica com o paciente esportista;
- Avaliação Nutricional na Nutrição Esportiva;
- Sono e Crononutrição no esporte;
- Discussão sobre anamnese alimentar na prática;
- Interpretação de Exames Laboratoriais na prática;
- Avaliação de sinais e sintomas do paciente para indicar com precisão o melhor suplemento para melhora da performance esportiva;
- Prescrição e Orientação Nutricional;

NUTRIÇÃO E SAÚDE INTESTINAL

- Compreensão da relação do intestino com performance, estética e saúde;
- Composição e colonização da microbiota intestinal;
- Avaliação de protocolos de suplementação com prebióticos, probióticos, simbióticos, psicobióticos e demais possibilidades;
- Suplementação de probióticos de acordo com o caso clínico;
- Microbiota x Obesidade;
- Eixo intestino-cérebro;
- Eixo intestino-músculo e performance esportiva;
- Leak-Gut e Performance;
- Aplicabilidade da dieta Low Fodmaps;
- Como treinar o intestino do atleta?
- Doenças Intestinais Inflamatórias;
- Sistema imune e Exercício físico;
- Discussão de casos clínicos com esportistas e atletas profissionais de diferentes modalidades esportivas.

INTERPRETAÇÃO DE EXAMES LABORATORIAIS

- Princípios básicos na solicitação de exames laboratoriais;
- Como interpretar os mais diversos exames laboratoriais na prática clínica e sua relação com desempenho esportivo e saúde;
- Identificar déficits e excessos nutricionais no paciente, a fim de realizar as devidas correções nutricionais;
- Como elaborar estratégias alimentares e de suplementação mais assertivas a partir dos resultados obtidos;
- Biomarcadores importantes no exercício e no esporte;
- Como elaborar estratégias de tratamento a partir dos resultados laboratoriais;
- Discussão de casos clínicos com esportistas e atletas profissionais de diferentes modalidades esportivas.

AValiação Nutricional e Antropométrica

- Avaliação da composição corporal: como coletar apropriadamente os melhores dados antropométricos a fim de elaborar a conduta nutricional de maneira mais assertiva;
- Anamnese aplicada à saúde, performance e semiologia no esporte;
- Semiologia nutricional e o Rastreamento Metabólico;
- Adipômetro. Qual usar e como?
- Bioimpedância/Ultrassom/Dexa;
- Avaliação antropométrica de atletas de diversas modalidades esportivas;
- Avaliação Nutricional na telemedicina;
- Avaliação de sinais e sintomas e sua interconexão metabólica.

SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR NA PRÁTICA CLÍNICA

- Prescrição de suplementos alimentares para diferentes possibilidades esportivas e clínicas;
- Quando, para quem e como prescrever?
- Como avaliar um suplemento? Ciência, credibilidade da marca e aspectos de qualidade;
- Suplementação para atletas submetidos à controle de doping.
- Ciência x Indústria x Consultório.
- Discussão de estudos de caso reais.

NUTRIÇÃO NA HIPERTROFIA E DEFINIÇÃO MUSCULAR

- Apresentação de protocolos nutricionais com o intuito de potencializar hipertrofia;
- Abordagem sobre estratégias nutricionais utilizadas nas diferentes categorias do fisiculturismo;
- Nutrição para força e hipertrofia;
- Nutriente timing;
- Proteínas e aminoácidos - Como potencializar os resultados de hipertrofia?
- Recomposição corporal;
- Suplementação Alimentar na hipertrofia e definição muscular;
- Discussão de estratégias nutricionais (low carb, cetogênica, ciclo de carboidratos) visando à definição muscular;
- Ingestão e distribuição proteica na definição muscular;
- Nutrição com restrição de tempo e jejum intermitente no desempenho esportivo;
- Álcool e adaptações ao exercício físico;
- Suplementação na definição muscular.
- Discussão de casos clínicos com atletas profissionais de Bodybuilding.

NUTRIÇÃO ESPORTIVA NA OBESIDADE E EMAGRECIMENTO

- Epidemiologia e etiologia da obesidade;
- Genômica e obesidade;
- Regulação neuroendócrina do peso corporal;
- Relação entre microbiota e obesidade;
- Obesidade x inflamação sistêmica x resistência insulínica;
- Estratégias Nutricionais para o emagrecimento eficiente e na recomposição corporal;
- Termogênese adaptativa;
- Treinamento físico e obesidade;
- Suplementação alimentar no sobrepeso e obesidade.
- Discussão de casos clínicos de sucesso da nutrição esportiva na obesidade.

CONSULTÓRIO NA PRÁTICA II

- Pilares de uma carreira de sucesso na Nutrição Esportiva;
- Desafios da prática clínica - discussão de casos reais:
 - Bodybuilding
 - Endurance e Ultraendurance
 - Atletas Olímpicos
 - Mulher esportista 40+
 - Obesidade
 - Esportista diabético
 - Esportista PCD
 - Esportista 60+
- Gestão de consultório e de carreira;
- Posicionamento e marketing digital.

INTERAÇÃO NUTRIÇÃO E TREINAMENTO

- Discussão sobre como diferentes demandas geradas por diferentes modalidades esportivas podem interferir na prescrição nutricional;
- Musculação na Hipertrofia x Musculação na Definição muscular
- Nutrição e Suplementação no endurance x Nutrição e Suplementação;
- Periodização de Treinamento x Periodização nutricional;
- Estratégias nutricionais para treinamento concorrente;
- Periodização Nutricional para Esportistas e Treinamento para Competições;
- Resposta celular no treinamento físico;
- RED-S e performance esportiva.

NUTRIÇÃO EM ESPORTES DE ENDURANCE

- Recomendações de macro e micronutrientes em atividades de endurance;
- Componentes do gasto energético;
- Tecnologias aplicadas à estimativa de gasto energético;
- Compreensão das diferentes modalidades esportivas de endurance (natação, corrida, ciclismo, etc.), com suas respectivas demandas energéticas e nutricionais;
- Prescrição de suplementação alimentar de acordo com cada situação;
- Alimentação e suplementação pré, intra e pós-exercício;
- Estratégias pontuais de alimentação e suplementação para os dias de competição.

NUTRIÇÃO EM ESPORTES COLETIVOS

- Recomendações de macro e micronutrientes em esportes coletivos;
- Compreensão das diferentes modalidades esportivas de endurance (futebol, vôlei, basquete etc.), com suas respectivas demandas energéticas e nutricionais;
- Diferenciar as demandas metabólicas de acordo com a posição de cada atleta dentro da equipe;
- Tecnologias aplicadas à estimativa de gasto energético;
- Estratégias para otimizar a recuperação do atleta;
- Alimentação e suplementação pré, intra e pós-jogo;
- Estratégias pontuais de alimentação e suplementação para os jogos.

INTERAÇÃO DA NUTRIÇÃO COM FARMACOLOGIA

- Regulação neuroendócrina;
- Sistema endócrino no esporte;
- Farmacologia da ação da testosterona;
- Contextualização do uso da testosterona;
- Farmacoterapia da Testosterona e derivados;
- SARMS;
- GH e peptídeos;
- Efeitos colaterais no uso de hormônios;
- Novas perspectivas no uso da testosterona;
- Regulação neuroendócrina feminina;
- Regulação metabólica do ciclo menstrual;
- Métodos anticoncepcionais femininos;
- Recursos ergogênicos hormonais em mulheres;
- Fármacos utilizados no tratamento da obesidade.

FORMULAÇÃO MAGISTRAL

- Por dentro de uma farmácia de manipulação: da matéria-prima ao produto pronto;
- Como elaborar protocolos individualizados com segurança;
- Discussão de ativos para diferentes aplicabilidades clínicas e esportivas;
- Interação farmacêutica x nutricionista;
- Novidades da indústria magistral: como avaliar sua efetividade;

NUTRIÇÃO VEGETARIANA NO ESPORTE

- Compreensão dos pilares da alimentação vegetariana;
- Eco consciência alimentar;
- Estudo da adequação de macro e micronutrientes na alimentação do esportista vegetariano;
- Interpretação de exames laboratoriais no paciente vegetariano visando a uma prescrição nutricional mais assertiva;
- Elaboração de programas alimentares vegetarianos na hipertrofia e no emagrecimento;
- Elaboração de programas alimentares vegetarianos em esportes de endurance;
- Suplementação para o esportista vegetariano.

NUTRIÇÃO APLICADA AO CROSS FIT

- Introdução ao Cross Fit e capacidades físicas trabalhadas;
- Periodização de treinamento no Cross Fit;
- Recomendações Nutricionais no Cross Fit, incluindo pré, intra e pós-exercício;
- Prescrição nutricional no Cross Fit;
- Suplementação Alimentar considerando especificidades do treinamento e das competições.

NUTRIÇÃO APLICADA NOS ESPORTES DE COMBATE

- Diferenciar as diferentes modalidades esportivas e suas respectivas demandas nutricionais;
- Contribuições do metabolismo energético em esportes de combate;
- Prescrição nutricional e suplementar de acordo com cada modalidade;
- Peculiaridades nutricionais nos esportes de combate;
- Estratégias para a perda de peso em lutadores;
- Suplementação alimentar nos esportes de combate.

GENÔMICA NO ESPORTE

- Nutrigenética, nutrigenômica e epigenética aplicadas à saúde e ao esporte;
- Como solicitar e interpretar corretamente testes genéticos;
- Como elaborar estratégias de alimentação e suplementação a partir dos resultados dos testes genéticos;
- Metabolômica aplicada ao esporte e metabolismo de nutrientes;
- Prescrição nutricional baseada na metabolômica.

SAÚDE DA MULHER

- Tríade da mulher esportista;
- Impacto no rendimento esportivo e estratégias nutricionais na TPM (tensão pré-menstrual);
- Considerações nutricionais na SOP (síndrome do ovário policístico);
- Considerações nutricionais na endometriose;
- Nutrição esportiva no climatério e menopausa.

NUTRIÇÃO ESTÉTICA

- Introdução à Nutrição aplicada à Estética;
- Conceitos gerais e como a Nutrição pode auxiliar pele, cabelo e unhas;
- Apresentação de protocolos e prescrição de nutracêuticos para: queda de cabelo/acne/unhas /envelhecimento cutâneo/celulite/flacidez;
- Nutrição e Suplementação nos diferentes procedimentos estéticos;
- Nutrição e Suplementação na cirurgia plástica;
- Exames Laboratoriais na Nutrição e na Estética;
- Saúde Hormonal e Nutrição Estética.

NUTRIÇÃO ESPORTIVA EM GRUPOS ESPECIAIS

- Avaliação da necessidade de Suplementação Nutricional para cada período;
- Compreensão da melhor maneira de Interagir a alimentação e suplementação alimentar com as características de cada quadro clínico visando otimizar o tratamento do paciente;
- Efeitos terapêuticos dos suplementos esportivos e situações especiais;
- Interação das recomendações clínicas com a prática esportiva da gestante e da lactante;
- Nutrição esportiva na infância e na adolescência;
- Nutrição Esportiva e doenças crônicas não transmissíveis;
- Nutrição esportiva no envelhecimento;
- Nutrição esportiva em condições extremas;
- Nutrição esportiva e PCDs.

CORPO DOCENTE

*nomes sujeitos a alteração



Luisa Wolpe Simas

Mestre em Ciências da Saúde e Especialista em Nutrição e Estética e Saúde da Mulher



Felipe Pereira

Médico do Esporte - UNIFESP/EPM RQE 73520
Médico Nutrólogo - AMB/ABRAN RQE 116091



Gustavo Barquilha

Mestre em Ciências - Especialista em Treino de Força para Endurance



Alessandra Pinheiro

Nutricionista e Educadora Física



Marco Fortes

Mestre/Doutor (USP) - Nutricionista e Educador Físico



Marcelo Carvalho

Nutricionista e Educador físico



Luiz Moreira

Farmacêutico bioquímico



Rodolfo Peres

Nutricionista Esportivo e coordenador do curso



Bruno Zylber

Microbiologista - Doutor em Microbiologia pela Los Alamos National Laboratories - Especialista em Microbiota



Annete Marum

Nutricionista - Mestre e Doutora Unifesp - Especialista em Nutrição e Medicina de Precisão



Roberto Costa

Mestrado em Educação Física - USP
Pós-doutorado em Ciências do Movimento Humano (UFRGS), Educação Física (UEL) e Ciências da Saúde (UFRN)



Rodrigo Gibin

Medicina Esportiva - UNESP
Doutor em Cirurgia e Especialista em Fisiologia Clínica do Exercício

Entre outros **professores** e **convidados** que farão parte desta Pós.

CORPO DOCENTE

*nomes sujeitos a alteração



Alive David

Nutricionista, mestre e doutora em Ciências com foco em Fisiologia Humana (USP)



Paulo Mendes

Nutricionista, Triatleta, Corredor e Ultramaratonista



Felipe Donato

Nutricionista esportivo, Mestre em educação Física (UNIMEP) e Doutor em Ciências pelo ICB-USP

Entre outros **professores** e **convidados** que farão parte desta Pós.



**NUTRIÇÃO
ESPORTIVA**
EDUCAÇÃO

#REALSPORT *NUTRITION*

WWW.RPNUTRICAOTESPORTIVA.COM.BR

 **+55 (11) 97874-4831**  **@RPNUTRICAOTESPORTIVA**