

**ÍPGS**

Ensino Superior  
em Saúde

★★★★  
RECONHECIDO  
PELO MEC

PÓS-GRADUAÇÃO EAD LATO SENSU

# NUTRIÇÃO ESPORTIVA

## CRONOGRAMA DO CURSO

# CRONOGRAMA

## Módulo 1

### Construindo uma Carreira de Sucesso na Nutrição Esportiva

- Atuação profissional e tendências na Nutrição Esportiva
- Empreendedorismo e Carreira
- Marketing em Nutrição
- Prática Baseada em Evidências
- Análise de Evidências na Nutrição Esportiva
- **Estudo de Caso:** Construindo uma Carreira de Sucesso na Nutrição Esportiva

## Módulo 2

### Fisiologia e Bioquímica no Exercício

- Fisiologia do Exercício
- Esporte e Doenças Crônicas
- Bioquímica dos Substratos Energéticos
- Crononutrição
- Estimativas de Necessidades Energéticas
- Alterações Gastrintestinais e Microbiota
- **Estudo de Caso:** Fisiologia e Bioquímica no Exercício

# CRONOGRAMA

## Módulo 3

### Avaliação e Prescrição Nutricional

- Avaliação Nutricional e Exames Bioquímicos
- Avaliação da Composição Corporal
- Avaliação e Recomendações de Hidratação
- Prescrição para Mudança de Composição Corporal
- Prescrição para Dietas Vegetarianas e Veganas
- Comportamento e Transtornos Alimentares no Esporte
- Pilares de um Atendimento de Excelência
- **Estudo de Caso:** Avaliação e Prescrição Nutricional

## Módulo 4

### Prescrição Nutricional Conforme Modalidade Esportiva

- Prescrição para Endurance
- Prescrição para Treinamento de Força e Hipertrofia
- Prescrição para Lutas e Esportes com Restrição Energética
- Prescrição para Esportes Coletivos
- Alimentos Funcionais e Gastronomia no Esporte
- **Estudo de Caso:** Prescrição Nutricional Conforme Modalidade Esportiva

# CRONOGRAMA

## Módulo 5

### Suplementação no Esporte

- Mercado de Produtos e Segurança em Suplementos
- Suplementação de Proteínas e Aminoácidos
- Suplementação de Carboidratos
- Suplementação de Micronutrientes e Termogênicos
- Recursos Ergogênicos
- Hormônios e Doping
- **Estudo de Caso:** Suplementação no Esporte

Duração do curso:

**12 meses**

Carga horária:

**390 horas**

TCC Opcional

**30 AULAS + 12 ENCONTROS  
MENSAIS (ONLINE AO VIVO)**

**TCC E METODOLOGIA DE PESQUISA  
OPCIONAIS: VOCÊ NO CONTROLE**

- Vídeo aulas gravadas onde o aluno pode realizar seus estudos conforme sua disponibilidade em dia e horários que melhor se encaixem em sua rotina;
- Material teórico para download;
- Avaliação ao final de cada módulo;
- Frequência registrada através da entrega da avaliação do módulo;
- Conteúdo disponível para livre acesso pelo período de 12 meses.

AMBIENTE

# APRENDA MAIS: CLÍNICA APLICADA

Nossa missão é criar ainda mais conexão com os profissionais e alunos da nossa faculdade que têm interesse em aprofundar o seu conhecimento nas suas áreas de atuação.

**Um bônus exclusivo para alunos, para agregar ainda mais conhecimento.**

Ao realizar um curso de pós-graduação na modalidade EaD, você terá acesso ao **ambiente Aprenda Mais**, o qual oferece encontros online ao vivo, livros digitais gratuitos, resolução de casos clínicos, discussão de artigos científicos com a possibilidade de interagir com os professores da IPGS e colegas de curso, e muito mais.

- Encontros exclusivos com professores especialistas convidados;
- Ocorrem mensalmente com frequência de 1x ao mês, totalizando de 9 até 12 encontros durante o curso;
- Assuntos são pré-determinados e comunicados à turma, escolhidos conforme alta de mercado e relação com conteúdo da pós-graduação;
- Os encontros são ONLINE/AO VIVO, tendo a possibilidade do aluno interagir com demais colegas de turma e com o professor especialista;
- O intuito é que estes encontros tragam estudos de casos clínicos para análise e debate;
- Horário dos encontros: 19h às 22h, via plataforma Zoom.

AMBIENTE

**APRENDA MAIS**

CLÍNICA APLICADA



## SUORTE ACADÊMICO:

- Professor tutor para sanar dúvidas;
- Secretaria acadêmica disponível para auxílio no caso de dúvidas ao longo do curso;
- Grupo de discussões no ambiente virtual;
- Grupo da turma no WhatsApp;

**ESTAMOS COM VOCÊ DO INÍCIO AO FIM,  
ACOMPANHANDO VOCÊ NESTA JORNADA  
DE QUALIFICAÇÃO PARA QUE VOCÊ TENHA A  
MELHOR EXPERIÊNCIA DE ENSINO.**

Prazer, somos a iPGS.

**Vamos juntos?**



construindo e evoluindo juntos

**iPGS | 15 ANOS**