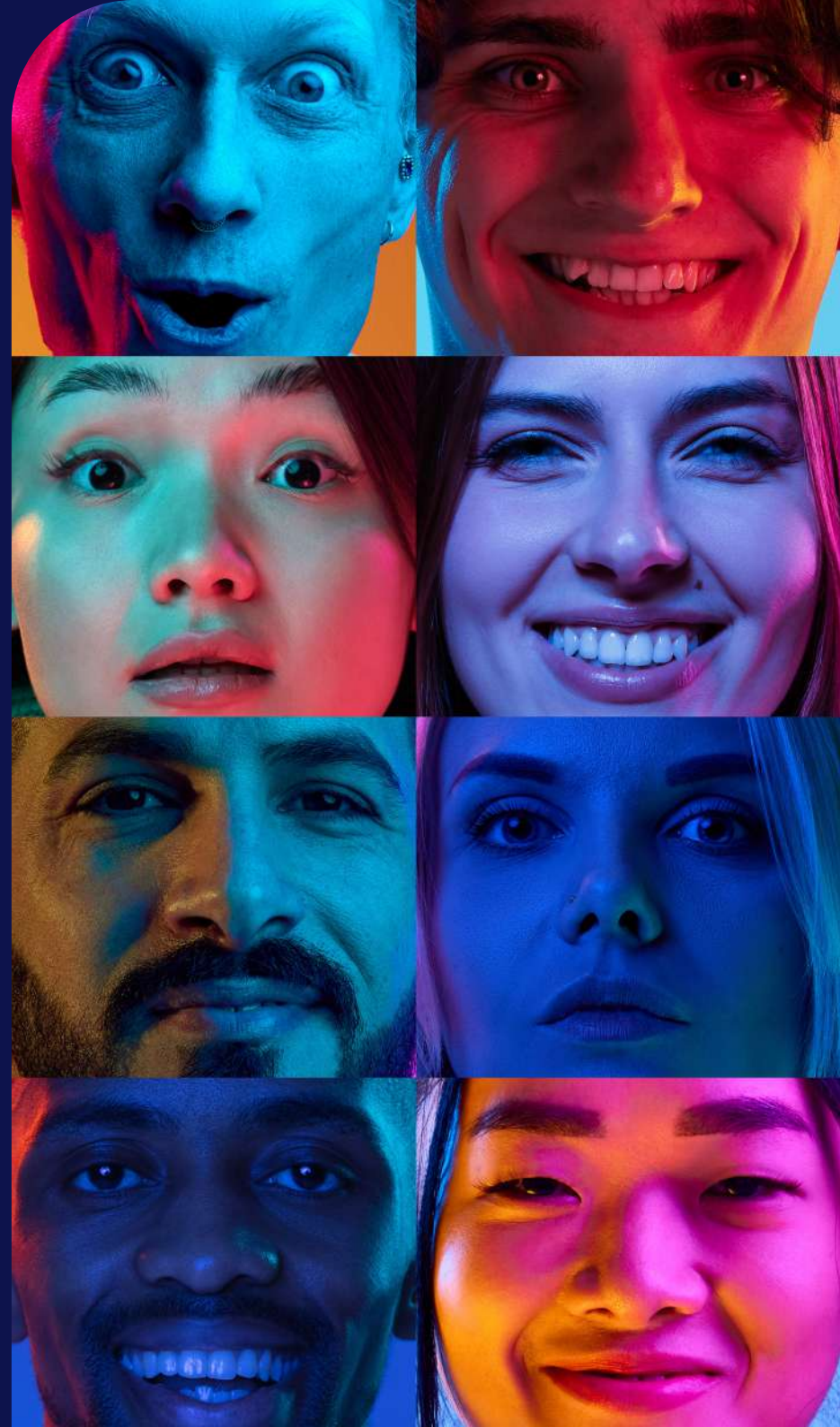


GRAN
FACULDADE

PÓS-GRADUAÇÃO

Pós-Graduação em
Nutrição, Exercício e
Qualidade de Vida





Sumário

Por que estudar com o método GRAN de ensino?	3
Conheça nossa metodologia.....	4
Coordenação pedagógica	5
Nutrição, Exercício e Qualidade de Vida	6
Destaques do curso.....	6
Público-Alvo	7
Duração do curso	7
Matriz curricular	8
Conteúdo programático	9
FAQ do curso	11
Diferenciais tecnológicos	12
Gran Vantagens	13
Ingresso	14

POR QUE ESTUDAR COM O MÉTODO GRAN DE ENSINO?

Disciplinas produzidas em multiformatos, para proporcionar um estudo com mais agilidade, foco e rendimento.

Conteúdo útil para o mercado de trabalho, unindo a teoria à prática, de forma equilibrada, para você poder se desenvolver como um profissional completo e requisitado.

Equipe didática, com professores renomados que oferecem conteúdos alinhados às práticas de mercado, exatamente como você precisa para impulsionar sua carreira.

Plataforma de ensino que acelera o seu aprendizado, por meio de recursos intuitivos e ferramentas tecnológicas, para você estudar no seu ritmo, a qualquer hora e em qualquer lugar, mesmo sem internet.

Certificado emitido por uma instituição reconhecida com nota máxima no MEC.

Valores que cabem no seu bolso, para você estudar o que quer, não o que dá.

Ferramentas de inclusão e acessibilidade para que pessoas que possuam alguma necessidade especial tenham a oportunidade de cursar uma pós-graduação EaD.

EdTech que você já conhece e que é referência em ensino e tecnologia, recomendada por mais de 2 milhões de alunos.

Início imediato após a matrícula e flexibilidade para organizar o próprio calendário, as avaliações podem ser realizadas conforme a disponibilidade e o progresso, proporcionando uma experiência de aprendizagem personalizada.

CONHEÇA NOSSA

METODOLOGIA

Cursos 100% EaD compostos por três módulos, liberados progressivamente a cada 60 dias.

Avaliação feita por disciplina no sistema de provas da Gran Faculdade, com sistema de notas em valores numéricos, numa escala de 0 (zero) a 100 (cem) pontos, considerando-se aprovado aquele que alcançar a nota mínima de 70 (setenta) pontos.

Disciplinas multiformatos, com videoaulas, aulas interativas ao vivo, *slides* e artigos acadêmicos.

Trabalho de Conclusão de Curso opcional, conforme Resolução CNE/ CES n. 01, de 6 de abril de 2018.



COORDENAÇÃO PEDAGÓGICA



Prof. Priscilla Primi Hardt
Coordenadora

Tem graduação em Nutrição pela Universidade de São Paulo (1996), pós-graduação em Nutrição Clínica e Fitoterapia (2022) e mestrado em Nutrição Humana Aplicada pela Universidade de São Paulo (2004). Coordenadora de pós-graduação do curso de Nutrição, Exercício e Qualidade de Vida da Gran Faculdade. Mais de 25 anos atuando em consultório no tratamento e diagnóstico de doenças nutricionais. Colunista de saúde e bem-estar do Jornal "O Globo". Vasta experiência como docente e gestora acadêmica de instituições de ensino superior.

NUTRIÇÃO, EXERCÍCIO E QUALIDADE DE VIDA



O exercício físico representa uma condição que impõe alterações nas necessidades nutricionais do indivíduo, por induzir adaptações metabólicas no organismo. Pesquisas na área de nutrição e exercício têm crescido substancialmente nas últimas décadas, fator que tem contribuído para o reconhecido papel da nutrição na maximização da performance física. Por outro lado, muitas vezes os atletas são dotados de crenças alimentares sem fundamentação, além de serem expostos a informações nutricionais de múltiplas fontes.

Proporcional à crescente procura pelo esporte e alimentação saudável entre atletas e indivíduos fisicamente ativos, aumenta-se também a demanda por profissionais capacitados. Em decorrência desse campo de atuação profissional cada vez mais promissor, faz-se necessária a oferta de pós-graduação em Nutrição, Exercício e Qualidade de Vida a fim de atender ao crescente número de atletas e praticantes de exercício físico no país.

DESTAQUES DO CURSO

Aprofundar o conhecimento do funcionamento do organismo humano com ênfase nas características e alterações fisiológicas e nutricionais decorrentes da prática esportiva.

Ampliar os conhecimentos relacionados a nutrição, fisiologia e metabolismo do esporte e na atividade física em geral.



PÚBLICO-ALVO

Profissionais da área da saúde (nutricionistas, profissionais de educação física, médicos, fisioterapeutas e enfermeiros).

DURAÇÃO DO CURSO

O curso de Nutrição, Exercício e Qualidade de Vida tem duração de seis (6) a 12 (doze) meses. É ofertado na modalidade EaD com o uso das melhores tecnologias do mercado das *EdTechs*.

MATRIZ CURRICULAR

	Unidade Curricular	Carga Horária
01	Bases Conceituais em Políticas de Saúde	15 h
	Políticas de Saúde nos Ciclos de Vida	20 h
02	Bioenergética Aplicada ao Exercício Físico	45 h
03	Recursos Ergogênicos	30 h
04	Fisiologia do Exercício	45 h
05	Digestão e Absorção de Nutrientes	45 h
06	Termorregulação e Hidratação durante o Exercício Físico	30 h
07	Avaliação Nutricional e Recomendações Nutricionais para Atletas e Praticantes de Atividade Física e Fundamentos para Prescrição Dietética	55 h
08	Doping e Suplementos Nutricionais	45 h
09	Desenvolvimento Profissional	30 h
TOTAL DAS DISCIPLINAS		360 h/a
Trabalho de Conclusão de Curso (OPCIONAL)		40 h/a
TOTAL DO CURSO		400 h/a

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Conteúdo Programático do Curso	
Disciplina	Conteúdo
BASES CONCEITUAIS EM POLÍTICAS DE SAÚDE	História das políticas de saúde no Brasil. Institucionalização da saúde pública. Organização do setor saúde. Saúde no período do autoritarismo. Movimento pela reforma sanitária. Saúde na Nova República. A saúde após a Constituição Federal de 1988. Alterações recentes e avanços obtidos. Promoção da saúde. Determinantes sociais da saúde. Política Nacional de Vigilância em Saúde. Financiamento e alocação de recursos em saúde pública. Níveis de atenção em saúde. Níveis de prevenção. Noções de gestão em saúde.
POLÍTICAS DE SAÚDE NOS CICLOS DE VIDA	Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa – PNSPI. Políticas Públicas de Saúde do Homem. Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Criança. Método Canguru. Caderneta de Saúde da Criança. Estatuto da Criança e do Adolescente Lei Nº 8.069, de 13 de Julho de 1990: Capítulo Saúde. Política de Atenção Integral à Saúde da Mulher. Políticas Públicas Saúde da Mulher: Rede Alyne. Política Nacional de Atenção Integral à Saúde de Adolescente. Política Nacional de Atenção Integral à Saúde de Adolescentes em Conflito com a Lei (PNAIRSARI).
BIOENERGÉTICA APLICADA AO EXERCÍCIO FÍSICO	Estudo do metabolismo energético humano e sua relação com exercício físico, adaptações bioquímicas ao treinamento, nutrição esportiva e sua relação com os sistemas energéticos. Controle hormonal e energético do metabolismo. Maquinaria antioxidante e integração metabólica. Características estruturais de enzimas e coenzimas.
RECURSOS ERGOGÊNICOS	Tipos de recursos ergogênicos: mecânicos, psicológicos, farmacológicos, fisiológicos e nutricionais. Utilização de recursos ergogênicos no intuito de promover emagrecimento e redução de gordura corporal, assim como melhora do desempenho esportivo e ganho de massa muscular.
FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO	Histórico, mecanismos de ação e conceitos gerais. Princípios do treinamento físico, <i>overtraining</i> e suas consequências. Diferentes fibras musculares e suas respostas específicas. Sistema cardiovascular no exercício físico. Periodização de treinamento físico/esportivo. Interações e aplicações práticas.

<p>DIGESTÃO E ABSORÇÃO DE NUTRIENTES</p>	<p>Função dos diferentes macros e micronutrientes no repouso e no exercício. Micronutrientes na atividade física e esporte. Antioxidantes e polifenóis na adaptação ao exercício e performance esportiva. Como o metabolismo responde ao exercício. Compreender as diferentes demandas metabólicas em cada tipo de atividade física. Discussão sobre a função dos diferentes macros e micronutrientes no repouso e no exercício.</p>
<p>TERMORREGULAÇÃO E HIDRATAÇÃO DURANTE O EXERCÍCIO FÍSICO</p>	<p>Compreender a importância da hidratação em todos os diferentes objetivos: hipertrofia, definição muscular e melhora da performance. Efeito da desidratação no desempenho físico. Estratégias de hidratação no exercício (treinamento e competições).</p>
<p>AVALIAÇÃO NUTRICIONAL E RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA ATLETAS E PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA E FUNDAMENTOS PARA PRESCRIÇÃO DIETÉTICA</p>	<p>Avaliação da composição corporal: como coletar apropriadamente os melhores dados antropométricos a fim de elaborar a conduta nutricional de maneira mais assertiva. Peso corporal e circunferências. Adipômetro. Qual usar e como? Bioimpedância/ultrassom/dexa. Avaliação de sinais e sintomas e sua interconexão metabólica. Modalidades esportivas e a interferência na prescrição nutricional. Estratégias nutricionais para treinamento concorrente. Periodização nutricional para esportistas e treinamento para competições. Nutrição aplicada ao <i>endurance</i>. Nutrição na definição muscular e emagrecimento. Nutrição em esportes de combate.</p>
<p>DOPING E SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS</p>	<p>Conhecimento e entendimento das substâncias farmacológicas consideradas como agentes dopantes, posologia, respostas esperadas e efeitos adversos destas no organismo humano. Proteínas em pó, creatina, BCAAS, glutamina. Nitratos, citrulina, beta-alanina, cafeína, L-Carnitina. Ômega 3 e performance esportiva. Mix de aminoácidos essenciais. Probióticos no esporte, performance e rendimento. Óleo de canabidiol e performance esportiva. Efeito placebo na nutrição esportiva.</p>
<p>DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL</p>	<p>Pilares do sucesso profissional. Mentoria e planejamento de carreira, <i>marketing</i> e posicionamento estratégico, captação, precificação e retenção de pacientes, ferramentas de administração de empresas. Estratégias e atualidades empregadas para venda e divulgação de serviços em mídias e imprensa. Imersão em técnicas e táticas de apresentação e negociação de serviços.</p>

FAQ DO CURSO

O curso de pós-graduação em Nutrição, Exercício e Qualidade de Vida é EaD?

Sim. Nosso curso é EaD, com aulas, materiais de apoio e avaliações disponibilizadas no nosso Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA).

O curso de pós-graduação em Nutrição, Exercício e Qualidade de Vida é um curso *lato sensu*. O que isso significa?

As pós-graduações *lato sensu* compreendem programas de especialização e incluem os cursos designados como MBA (*Master Business Administration*). Com duração mínima de 360 horas, ao final do curso, o aluno obterá certificado. Ademais, são abertos a candidatos diplomados em cursos superiores e que atendam às exigências das instituições de ensino.

Preciso realizar Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)?

A realização de TCC é opcional, conforme Resolução CNE/CES n. 01, de 06 de abril de 2018.

O curso de pós-graduação em Nutrição, Exercício e Qualidade de Vida é autorizado pelo MEC?

Sim. Todos os cursos do Gran Centro Universitário são autorizados pelo Ministério da Educação (MEC).

É possível aproveitar unidades curriculares cursadas anteriormente?

Sim, você pode aproveitar unidades curriculares de disciplinas cursadas ou em curso na pós-graduação da Gran Faculdade. Para isso, é necessário ter obtido aprovação na disciplina que deseja aproveitar e ter finalizado o módulo que a contempla.

O curso conta com calendário de atividades e avaliações?

Sim. O calendário de programações, com as respectivas datas previstas, está disponível no Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA).

DIFERENCIAIS TECNOLÓGICOS

Videoaulas, aulas interativas, artigos acadêmicos, audioaulas e muito mais para você estudar do seu jeito, no seu próprio ritmo.

Secretaria Acadêmica Virtual: o atendimento à distância de um clique.

Ambiente Virtual de Aprendizagem inovador para estudar de onde e quando quiser, por computador, *tablet*, TV, celular.

Download de materiais para estudo *offline*. Assim você estuda até mesmo nos seus momentos *off*.

App compatível com iOS e Android para você estudar sem distrações.

Player de videoaulas similar ao do YouTube, com legendas, tela escura, anotações e muito mais.

Resumo e Transcrição da Aula: com um clique tenha o resumo e transcrição da aula estudada.

GRAN VANTAGENS

No Gran Vantagens, sua matrícula é apenas o começo de uma jornada cheia de privilégios que acompanham sua rotina dentro e fora da faculdade. Ao se tornar nosso aluno, você ganha acesso imediato a um ecossistema completo de benefícios, que inclui desde o uso gratuito de ferramentas de tecnologia e inteligência artificial até o apoio de plataformas profissionais e cursos livres.

A melhor parte? O benefício financeiro é real e imediato. Somando todos os descontos e acessos exclusivos em serviços de lazer, educação e bem-estar, você pode economizar até R\$ 3.000,00, um valor que pode superar o custo da sua matrícula. Isso significa que, ao escolher a Gran Faculdade, você não está apenas contratando um curso, mas fazendo um investimento inteligente em que a economia gerada paga o seu conhecimento. Matricule-se e veja o seu investimento retornar para o seu bolso todos os meses!

DESTAQUES:

Tenha condições especiais para adquirir dispositivos eletrônicos e acesso a softwares de design e edição. Estude com as melhores ferramentas com valores reduzidos;

Potencialize seus estudos com acesso às ferramentas de Inteligência Artificial, garantindo mais agilidade no seu aprendizado;

Domine o mercado com acesso gratuito à plataformas de análise de dados e à certificações profissionais. A sua formação técnica garantida sem custos adicionais;

Aproveite os descontos exclusivos nas maiores plataformas de streaming de música e vídeo do mercado.



INGRESSO

A pós-graduação evoluiu, e o seu jeito de estudar também! Ter você com a gente nesta jornada de aprendizagem será sensacional.

Comece hoje sua pós-graduação e venha conosco revolucionar a educação no Brasil!

Você a poucos



passos de muitos

futuros

gran.com.br

