

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DO CURSO

| DISCIPLINA   | CARGA HORÁRIA | EMENTA   |
|--|---------------|--|
| Fisiologia do Exercício  | 20h           | Descrever as bases gerais da fisiologia do exercício nos diferentes sistemas, seus mecanismos da adaptação e dos elementos determinantes, controladores, reguladores e moduladores da função e Integração das bases informativas do funcionamento celular, tissular e dos órgãos durante a atividade física.   |
| Bioenergética e Nutrição no Esporte  | 20h           | Descrever as bases gerais da bioenergética do exercício nas diferentes modalidades e tipos de treinamento, seus mecanismos da adaptação e interação entre os substratos energéticos para provimento de energia durante o exercício, consumo de oxigênio, EPOC e outros mecanismos associadas a provimento de energia celular.  |
| Métodos de Avaliação da Composição Corporal I  | 20h           | Introdução ao estudo da avaliação nutricional. Indicadores do estado nutricional. Métodos e Técnicas de Avaliação do Estado Nutricional e de Composição Corporal. (Método antropométrico e Inquéritos dietéticos)  |
| Métodos de Avaliação da Composição Corporal II   | 20h           | Introdução ao estudo da avaliação nutricional. Indicadores do estado nutricional. Métodos e Técnicas de Avaliação do Estado Nutricional e de Composição Corporal. (Avaliação bioquímica)   |
| Recomendações Nutricionais para atividade física e fundamentos para a prescrição dietética | 40h           | Apresentar as características, importância e particularidades dos macronutrientes (carboidrato, lipídio, proteína e água) na prática esportiva e em diferentes modalidades através da utilização de guidelines e Consensos da área de Nutrição Esportiva.  |
| Suplementação no Esporte   | 20h           | Apresentar o efeito de diferentes suplementos alimentares na realização do exercício físico e a melhora no desempenho associada a estes, destacando momentos de ingestão, doses recomendadas e particularidades associadas a característica da atividade.  |
| Marketing em Nutrição Esportiva Estética   | 20h           | Contextualização das ações de comunicação integrada como estrutura mercadológica. Análise para utilização dos aspectos do ambiente de marketing com o objetivo de gerar vantagem competitiva para o nutricionista. Processar e utilizar as informações do composto de marketing, em aspectos de posicionamento de marca e segmentação de mercados. Apresentar os desafios do |

|  |     |  |
|--|-----|--|
|  |     | marketing aplicado a Nutrição para captação e fidelização de pacientes. Mensurar a gestão do cliente e as medidas de desempenho.   |
| Metodologia Científica   | 20h | Natureza do conhecimento científico. Tipos de conhecimento: senso comum e científico. Ideais do conhecimento científico – racionalidade e objetividade. Princípios, métodos e técnicas de pesquisa científica. Tipos de pesquisa. Fontes de Pesquisa. Uso da entrevista e questionário. Etapas da pesquisa: preparatória, elaboração, execução do plano e construção do relatório de pesquisa. Normatização ABNT. Elaboração de projeto de pesquisa. |
| Inflamação Crônica e Desordens Estéticas                               | 20h | Inflamação e tipos de inflamação. Obesidade e fibroedema geloide. Gordura intra-abdominal. Envelhecimento cutâneo. Acne. Elementos anti-inflamatórios.   |
| Anatomia, Fisiologia Normal e do Envelhecimento Cutâneo                | 20h | Fisiologia da pele. Funções da pele. Estruturas acessórias da pele. Envelhecimento cutâneo. Fatores determinantes do envelhecimento cutâneo. Envelhecimento intrínseco e extrínseco. Fotoproteção.   |
| Conduta nutricional Desequilíbrios estéticos e envelhecimento cutâneo  | 20h | Acne, fibroedema geloide, alopecia, Hidratação cutânea, produtos finais da glicação avançada, estresse oxidativo, nutrientes no envelhecimento cutâneo.  |
| Avaliação antropométrica bioquímica em estética                        | 20h | Capacitar o aluno a entender todas as etapas da avaliação nutricional, desde a anamnese até a avaliação dietética completa, avaliação física e clínica e interpretação de exames laboratoriais para melhor diagnóstico e conduta alimentar.  |
| Disbiose Intestinal  | 20h | Macronutrientes e microbiota intestinal; Alimentos favoráveis à microbiota intestinal; causas da disbiose; Estratégias- Probióticos, Prebióticos, Polifenóis, Paraprobióticos e Plano Alimentar.   |
| Suplementação e Fitoterapia em Estética                                | 20h | Biodisponibilidade de minerais e vitaminas; suplementação de nutrientes na estética; Principais fitoterápicos utilizados em estética, prescrição e mecanismo de ação.  |
| Alimentação no Pré e Pós-Operatório de Cirurgia Estética               | 20h | Dieta no pré operatório; dieta no pós operatório : hidratação, ácidos graxos, albumina, proteína.  |
| Estratégias Nutricionais para Modulação do Sono e Estresse em Estética | 20h | Ciclo circadiano, Comportamento alimentar e estresse, principais alimentos e componentes para modulação do sono.   |
| Gastronomia Aplicada a Estética Facial e Corporal                      | 20h | Alimentos funcionais; Técnicas gastronômicas aplicadas à nutrição em estética; cardápios e receitas funcionais.  |

|   |              |  |
|---|--------------|--|
| Trabalho de Conclusão de Curso (Projeto Final de Curso) | -            | Para obtenção do respectivo certificado, como requisito parcial, é necessária a elaboração individual do Trabalho de Conclusão de Curso, o qual deverá ser desenvolvido no formato de Artigo Científico e orientado por Docente Mestre ou Doutor do curso. |
| <b>Total</b>  | <b>360 h</b> |  |