



UNIVERSIDADE
FUMEC

PÓS GRADUAÇÃO - FUMEC
MATRIZ CURRICULAR DO CURSO DE PÓS GRADUAÇÃO LATO SENSU
EM NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Aprovada pela Portaria Nº 032/2025, de 12 de dezembro de 2025.

MÓDULO / DISCIPLINAS	CARGA HORÁRIA
Módulo I- Fisiologia do exercício e bioenergética aplicada	40
Fisiologia do exercício e bioenergética aplicada às modalidades esportivas	20
Adaptações ao treinamento e implicações nutricionais	20
Módulo II- Avaliação nutricional, corporal e metabólica do atleta	40
Análise antropométrica e biomarcadores endócrino-metabólicos	20
Riscos esportivos e tecnologias de monitoramento em atletas	20
Módulo III- Nutrição aplicada aos tipos de atividade física	40
Nutrição aplicada ao desempenho em força, hipertrofia e endurance	20
Bases nutricionais para esportes coletivos, intermitentes e de combate	20
Módulo IV- Estratégias avançadas de performance e suplementação	40
Periodização nutricional, hidratação e termorregulação na performance esportiva	20
Suplementação nutricional, inovação e riscos de doping acidental	20
Módulo V- Nutrição clínica aplicada ao esporte	40
Distúrbios gastrointestinais no esporte e estratégias de imunomodulação	20 CH
Manejo clínico e nutricional de atletas com doenças crônicas e lesões	20 CH
Módulo VI- Populações especiais no esporte	40
Bases da nutrição esportiva para mulheres, jovens e adolescentes	20
Especificidades nutricionais em atletas idosos, veganos e para-atletas	20
Módulo VII- Nutrição esportiva aplicada ao treinamento personalizado, biotipos e adaptações avançadas	40
Biotipagem esportiva, ritmos circadianos e modulação da performance	20
Fisiologia do estresse, nutrição avançada e performance cognitiva no esporte	20
Módulo VIII- Psiconutrição e comportamento alimentar no esporte	40
Transtornos alimentares no esporte, RED-S e saúde hormonal	20
Aspectos psicossociais do esporte: pressão estética e adesão nutricional	20
Módulo IX- Nutrição esportiva e mídias digitais	40
Produção de conteúdo científico e conduta profissional em ambientes digitais	20
Comunicação estratégica e ferramentas digitais aplicadas à nutrição	20
CARGA HORÁRIA TOTAL	360 horas