

PÓS 
UNISAGRADO



| PÓS-GRADUAÇÃO

**Nutrição e Fisiologia
do Exercício**



A escolha certa para o seu futuro!



INTEGRE NUTRIÇÃO E FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO

Compreenda como alimentação, metabolismo e exercício se relacionam para apoiar saúde, desempenho físico e qualidade de vida.



APROFUNDE SEUS CONHECIMENTOS SOBRE METABOLISMO

Estude as respostas bioquímicas, neuromusculares, cardiovasculares, respiratórias e hormonais do organismo durante o exercício.



ATUE COM DIFERENTES MODALIDADES E PÚBLICOS

Conheça estratégias aplicadas a esportes de endurance, exercícios resistidos, esportes coletivos, envelhecimento e populações especiais.



CONHEÇA RECURSOS ATUAIS DA ÁREA

Explore suplementação, recursos ergogênicos, fitoterápicos, wearables, aplicativos e Inteligência Artificial com uma abordagem baseada em evidências.



CONCILIE A FORMAÇÃO COM SUA ROTINA

Estude no formato semipresencial, com encontros quinzenais on-line às sextas-feiras à noite e aulas presenciais aos sábados.



Para quem é a Pós-graduação em Nutrição e Fisiologia do Exercício do UNISAGRADO?

A Pós-graduação em Nutrição e Fisiologia do Exercício do UNISAGRADO é destinada a profissionais da saúde que desejam compreender de maneira integrada os efeitos da alimentação e do exercício sobre o organismo.

A formação aborda fundamentos bioquímicos e fisiológicos, metabolismo de nutrientes, avaliação nutricional, suplementação, recursos ergogênicos e aplicações do exercício em diferentes modalidades esportivas e situações clínicas.

Ao longo do curso, o estudante desenvolve conhecimentos para analisar necessidades, interpretar respostas fisiológicas e elaborar estratégias relacionadas à sua área de atuação, respeitando as atribuições e os limites profissionais de cada formação.

Uma formação para quem deseja conectar ciência, prática profissional e inovação na promoção da saúde e do desempenho físico.

✓ NUTRICIONISTAS

✓ PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

✓ FISIOTERAPEUTAS

✓ PROFISSIONAIS DA SAÚDE

O curso é destinado a graduados em Educação Física, Nutrição, Fisioterapia, Medicina, Enfermagem, Psicologia, Biomedicina, Terapia Ocupacional e demais áreas relacionadas à saúde.

A avaliação será contínua e considerará a participação nas aulas teóricas e práticas, atividades de fixação, estudos dirigidos e o trabalho de conclusão de curso.

O Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) poderá ser desenvolvido no formato de artigo científico ou de trabalho destinado à composição de caderno de resumos, com possibilidade de apresentação em formato de painel durante evento científico promovido ao final do curso.



Possibilidades de atuação

A especialização amplia as possibilidades de atuação em clínicas, consultórios, academias, clubes, equipes esportivas, centros de treinamento, instituições de saúde e projetos dedicados à promoção da saúde e do desempenho físico.

Os conhecimentos podem ser aplicados em atividades como:

- Avaliação aplicada ao exercício e ao esporte;
- Análise das respostas fisiológicas ao treinamento;
- Orientação nutricional e prescrição dentro das atribuições de cada profissão;
- Planejamento de estratégias para diferentes modalidades esportivas;
- Atuação com pessoas idosas e populações especiais;
- Acompanhamento de condições cardiometabólicas;
- Análise de suplementos e recursos ergogênicos;
- Uso de wearables, aplicativos e Inteligência Artificial.

Saúde e desempenho em uma abordagem integrada

A formação permite compreender como metabolismo, alimentação e exercício se relacionam em diferentes contextos. Essa visão favorece a atuação integrada entre profissionais e a construção de estratégias mais adequadas aos objetivos e às condições de cada pessoa.

O curso contempla esportes de endurance, exercício resistido, modalidades coletivas, envelhecimento, doenças cardiometabólicas e populações especiais, sempre respeitando o escopo profissional de cada área.



Mercado e atuação profissional

O crescimento da busca por saúde, atividade física e qualidade de vida amplia a demanda por profissionais especializados. O Brasil ocupa a segunda posição mundial em número de academias, e o total de alunos matriculados passou de 10 milhões, em 2019, para 15 milhões, em 2024.

A atuação profissional nas áreas de exercício físico, esporte e saúde abrange diferentes contextos, incluindo consultórios e clínicas, academias, clubes e equipes esportivas, centros de treinamento, assessorias esportivas e projetos voltados à promoção da saúde e da qualidade de vida. Esses espaços favorecem a atuação de diferentes profissionais e o desenvolvimento de abordagens interdisciplinares voltadas à saúde, ao exercício e ao desempenho físico.

Nesse contexto, a especialização em Nutrição e Fisiologia do Exercício amplia as possibilidades de atuação e qualificação profissional, proporcionando conhecimentos aplicados sobre as respostas e adaptações fisiológicas e metabólicas ao exercício, nutrição, avaliação, suplementação e estratégias direcionadas à saúde e ao desempenho físico.

Formação orientada à prática

A matriz curricular reúne 360 horas de formação, sendo 96 horas práticas. O curso aborda fisiologia, metabolismo, avaliação nutricional, suplementação, recursos ergogênicos, exercício aplicado à saúde e tecnologias como wearables, aplicativos e IA.

As atividades teóricas e práticas, os estudos dirigidos e o trabalho de conclusão permitem integrar conhecimento científico e aplicação profissional.

Transforme ciência em estratégias para saúde e desempenho.



CONHEÇA A COORDENADORA

Prof.ª Dra. Mariane Rovero Costa

Nutricionista graduada pela Universidade do Sagrado Coração (USC), doutora em Ciências e mestra em Patologia pela Faculdade de Medicina de Botucatu da Universidade Estadual Paulista (UNESP), com atuação na linha de pesquisa de Adaptações Metabólicas ao Estresse Oxidativo. Sua trajetória científica contempla estudos sobre metabolismo e bioenergética, sistema redox e inflamação, com enfoque na obesidade induzida por dieta e em comorbidades associadas, especialmente a Doença Hepática Gordurosa Associada à Disfunção Metabólica (MASLD).

É pós-graduada em Prescrição de Fitoterápicos e Suplementação Nutricional Clínica e Esportiva pela Universidade Municipal de São Caetano do Sul (USCS), em Nutrição Clínica em Endocrinologia e Metabologia pela Faculdade VP e em Nutrição, Metabolismo e Fisiologia do Exercício pela Universidade de São Paulo (USP).

Atualmente, é docente e coordenadora do curso de graduação em Nutrição do UNISAGRADO, com atuação nas disciplinas de Nutrição e Metabolismo e Nutrição na Atividade Física, além da supervisão do Estágio em Nutrição Clínica e Esportiva. É pesquisadora líder do grupo de pesquisa Práticas e Pesquisas em Nutrição Clínica e Esportiva (PRONUTRI) e membro da Associação Brasileira de Nutrição Esportiva (ABNE).

Sua trajetória reúne experiência acadêmica, científica e profissional, incluindo atuação clínica nas áreas de Endocrinologia, Metabolismo e Exercício Físico, integrando pesquisa, ensino e prática profissional às áreas que fundamentam a proposta da Pós-graduação em Nutrição e Fisiologia do Exercício.



Os melhores professores! Aprenda com profissionais que acompanham de perto as transformações do mercado, as novas práticas e os debates que movimentam suas áreas de atuação. Uma experiência de aprendizagem conectada ao que está acontecendo hoje e conduzida por quem tem conhecimento, experiência e relevância no campo profissional.

O que você vai estudar

BIOQUÍMICA E BIOENERGÉTICA APLICADAS AO EXERCÍCIO

Aborda os fundamentos bioquímicos e os sistemas de produção de energia durante o exercício, relacionando utilização de substratos, intensidade, duração e demandas metabólicas do esforço físico.

FISIOLOGIA NEUROMUSCULAR DO EXERCÍCIO

Estuda a organização e o funcionamento do sistema neuromuscular, os mecanismos de produção de força e as adaptações ao exercício, integrando fundamentos fisiológicos e avaliação funcional.

FISIOLOGIA E ADAPTAÇÕES CARDIOVASCULARES E RESPIRATÓRIAS AO EXERCÍCIO

Analisa as respostas agudas e as adaptações cardiovasculares e respiratórias ao exercício, relacionando-as à intensidade do esforço, ao condicionamento físico, à saúde e ao desempenho.

REGULAÇÃO ENDÓCRINA E METABÓLICA NO EXERCÍCIO

Aborda as respostas hormonais e metabólicas ao exercício e sua participação na mobilização de substratos, manutenção da homeostase e adaptação ao treinamento.

BASES MOLECULARES DAS ADAPTAÇÕES AO EXERCÍCIO

Explora os principais mecanismos celulares e moleculares envolvidos nas adaptações ao exercício, incluindo sinalização intracelular, expressão gênica, biogênese mitocondrial e remodelamento tecidual.

METABOLISMO E NUTRIÇÃO DOS CARBOIDRATOS NO EXERCÍCIO

Estuda o metabolismo dos carboidratos e sua participação no fornecimento de energia durante o exercício, relacionando disponibilidade, consumo e estratégias nutricionais à saúde e ao desempenho.

METABOLISMO E NUTRIÇÃO DOS LIPÍDIOS NO EXERCÍCIO

Aborda o metabolismo dos lipídios durante o exercício, considerando mobilização, transporte e oxidação de ácidos graxos e os efeitos do treinamento e das estratégias nutricionais.

O que você vai estudar

HIDRATAÇÃO E EQUILÍBRIO HIDROELETROLÍTICO NO EXERCÍCIO

Estuda o balanço hídrico e eletrolítico, termorregulação e respostas à perda de líquidos durante o exercício, incluindo avaliação do estado de hidratação e elaboração de estratégias individualizadas de reposição.

NUTRIÇÃO APLICADA AOS ESPORTES DE ENDURANCE

Aborda as demandas metabólicas e nutricionais das modalidades de endurance, com aplicação de estratégias de alimentação, hidratação e recuperação para diferentes situações de treinamento e competição.

NUTRIÇÃO APLICADA AO EXERCÍCIO RESISTIDO

Estuda as estratégias nutricionais relacionadas ao treinamento resistido, considerando disponibilidade energética, síntese proteica muscular, recuperação, força, hipertrofia e composição corporal.

NUTRIÇÃO APLICADA AOS ESPORTES COLETIVOS

Analisa as demandas fisiológicas, metabólicas e nutricionais dos esportes coletivos, com aplicação de estratégias de alimentação e hidratação nos diferentes momentos de treinamento e competição.

TIMING E PERIODIZAÇÃO NUTRICIONAL NO EXERCÍCIO

Aborda a organização temporal da ingestão de nutrientes e a periodização das estratégias nutricionais de acordo com objetivos, carga de treinamento, competição, recuperação e adaptações ao exercício.

TECNOLOGIA E INOVAÇÃO (WEARABLES, APPS, IA)

Explora o uso de tecnologias digitais aplicadas ao exercício, à saúde e ao desempenho, incluindo dispositivos vestíveis, aplicativos e inteligência artificial para monitoramento, avaliação e apoio à tomada de decisão profissional.

AValiação Nutricional Aplicada ao Exercício e Esporte I

Desenvolve fundamentos e práticas de avaliação nutricional aplicados a praticantes de exercício e atletas, incluindo anamnese, antropometria, composição corporal e interpretação dos resultados.

O que você vai estudar

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL APLICADA AO EXERCÍCIO E ESPORTE II

Aprofunda a avaliação nutricional por meio da integração de dados antropométricos, de composição corporal, clínicos, alimentares e laboratoriais para análise de casos e definição de condutas.

MÉTODOS E TÉCNICAS DO TRABALHO CIENTÍFICO

Desenvolve competências para busca, leitura crítica e interpretação da literatura científica, elaboração de trabalhos acadêmicos e aplicação dos princípios da prática baseada em evidências.

SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS APLICADOS AO EXERCÍCIO

Aborda os principais suplementos utilizados no contexto do exercício e do esporte, considerando mecanismos de ação, indicações, dosagem, eficácia, segurança e níveis de evidência científica.

RECURSOS ERGOGÊNICOS COM EVIDÊNCIA CIENTÍFICA

Analisa criticamente recursos ergogênicos utilizados para saúde e desempenho, com ênfase na qualidade das evidências científicas, aplicabilidade e relação entre benefício, risco e contexto de utilização.

FITOTERÁPICOS, COMPOSTOS BIOATIVOS E NOVAS TENDÊNCIAS

Discute fitoterápicos, compostos bioativos e novas substâncias utilizadas no contexto do exercício, considerando mecanismos de ação, evidências científicas, segurança e tendências emergentes.

ASPECTOS REGULATÓRIOS, SEGURANÇA E ANTIDOPING

Aborda regulamentação, qualidade e segurança de suplementos e recursos ergogênicos, além dos princípios do antidoping e dos riscos associados ao uso inadequado ou à contaminação de produtos.

PRESCRIÇÃO DE SUPLEMENTAÇÃO

Integra evidências científicas e raciocínio profissional para elaboração e análise de protocolos individualizados de suplementação, considerando objetivos, modalidade esportiva, características individuais, segurança e aspectos regulatórios.

O que você vai estudar

EXERCÍCIO E NUTRIÇÃO NAS DOENÇAS CARDIOMETABÓLICAS

Analisa os efeitos do exercício e das estratégias nutricionais na prevenção e no manejo de obesidade, diabetes, dislipidemias, hipertensão e outras alterações cardiometabólicas.

PSICOLOGIA DO ESPORTE E MOTIVAÇÃO

Aborda aspectos psicológicos relacionados ao exercício e ao esporte, incluindo motivação, adesão, comportamento, estabelecimento de metas e fatores que influenciam a prática e o desempenho.

EXERCÍCIO E NUTRIÇÃO NO ENVELHECIMENTO

Estuda as alterações fisiológicas e nutricionais associadas ao envelhecimento e o papel do exercício e da nutrição na preservação da funcionalidade, composição corporal, massa muscular e qualidade de vida.

EXERCÍCIO COMO FERRAMENTA TERAPÊUTICA

Analisa a aplicação do exercício na prevenção, tratamento e reabilitação de diferentes condições clínicas, considerando mecanismos fisiológicos, benefícios, limitações e atuação interdisciplinar.

PRÁTICAS INTEGRADAS EM EXERCÍCIO E SAÚDE

Integra os conhecimentos desenvolvidos ao longo do curso por meio de atividades práticas envolvendo avaliação, discussão de casos, planejamento de estratégias e ações de promoção da saúde, favorecendo a atuação interdisciplinar.

Quem faz UNISAGRADO recomenda!



Irmã Maria Alice

ALUNA DA PÓS-GRADUAÇÃO UNISAGRADO

Escolhi essa formação para aprimorar meus conhecimentos e me sentir mais preparado para lidar com diferentes necessidades e desafios. A pós tem ampliado minha visão, trazendo novos conhecimentos e ferramentas que posso aplicar na prática com mais segurança. Para mim, tem sido uma experiência muito enriquecedora e importante para minha evolução profissional.



Leila Filipini

ALUNA DA PÓS-GRADUAÇÃO UNISAGRADO

Cada pessoa aprende e se desenvolve de uma maneira única, e essa formação tem me ajudado a compreender melhor essas diferenças. Ao longo da pós, tenho aprendido novas estratégias e ampliado minha forma de pensar e de atuar, tornando minha prática mais significativa, inclusiva e criativa. Além de contribuir para meu desenvolvimento profissional, essa experiência também ampliou minhas possibilidades de atuação.



Patrícia Cristina Cabral

ALUNA DA PÓS-GRADUAÇÃO UNISAGRADO

Foi uma experiência muito enriquecedora. A pós me ajudou a desenvolver uma visão mais ampla, ampliar meus conhecimentos e entender melhor como posso contribuir de forma mais estratégica. Foi algo fundamental para minha evolução profissional e também me trouxe mais confiança para enfrentar novos desafios no mercado.



Sua próxima versão começa aqui.

Há mais de 70 anos, o UNISAGRADO transforma conhecimento em formação, propósito e impacto. Agora, esse compromisso se estende a um novo momento da sua trajetória: a pós-graduação.

Porque o mundo muda, as profissões evoluem e novos desafios surgem o tempo todo. Continuar aprendendo é uma escolha por acompanhar esse movimento, aprofundar conhecimentos e estar preparado para ir além.

No UNISAGRADO, a pós-graduação une excelência acadêmica, formação humana e aplicação prática do conhecimento, em uma experiência que conecta ciência, ética e realidade profissional.

Mais do que uma especialização, é uma oportunidade de ampliar perspectivas, fortalecer sua atuação e construir o próximo passo da sua história.





Toda evolução começa
por uma decisão.

Quero me matricular

 Quero falar com um consultor