

## **FISIOLOGIA, AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO**

### **INFORMAÇÕES GERAIS**

#### **APRESENTAÇÃO**

O curso de Fisiologia, Avaliação e Prescrição de Exercício Físico, é uma experiência educativa que conecta os princípios da ciência ao movimento humano, promovendo saúde e desempenho. Neste curso, exploraremos como o funcionamento do corpo se adapta ao exercício físico por meio dos fundamentos da fisiologia. Também abordaremos ferramentas e métodos de avaliação que permitem uma análise precisa das capacidades físicas. Por fim, discutiremos estratégias para prescrição de programas de exercício eficazes e personalizados, atendendo às necessidades específicas de diferentes populações. Nosso objetivo é capacitar você a unir teoria e prática de maneira fundamentada, contribuindo para o desenvolvimento de intervenções que maximizem o rendimento e promovam qualidade de vida com segurança e eficácia. Prepare-se para mergulhar no fascinante universo da ciência do exercício!

#### **OBJETIVO**

Capacitar os alunos para realizar avaliações físicas completas, incluindo composição corporal, aptidão cardiorrespiratória, força, flexibilidade e mobilidade funcional.

#### **METODOLOGIA**

Concebe o FISILOGIA, AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO, numa perspectiva de Educação a Distância – EAD, visando contribuir para a qualificação de profissionais de educação que atuam ou pretendem atuar na área de SAÚDE.

<b>Código</b>	<b>Disciplina</b>	<b>Carga Horária</b>
<b>5538</b>	<b>Bases Teóricas, Metodológicas E Recursos Da Fisioterapia</b>	<b>60</b>

#### **APRESENTAÇÃO**

História e evolução da fisioterapia, os princípios e conceitos fundamentais, a ética e legislação relacionadas à prática fisioterapêutica, importância da utilização de evidências científicas. Tomada de decisões clínicas. Avaliação e diagnóstico fisioterapêutico, anamnese, exame físico, testes e medidas, formulação de objetivos terapêuticos. Modalidades terapêutica, exercícios terapêuticos, terapia manual, eletroterapia, termoterapia, crioterapia, reabilitação e condicionamento físico. técnicas de mobilização e manipulação, educação e orientação ao paciente. recursos e tecnologias em fisioterapia, equipamentos e aparelhos fisioterapêuticos, tecnologias assistivas e adaptativas, e as tendências e pesquisas atuais na área. Prática baseada em evidências.

#### **OBJETIVO GERAL**

Este conteúdo visa proporcionar a base de conhecimento para que os estudantes estejam aptos a utilizar os recursos terapêuticos da fisioterapia de forma ética, segura e embasada em evidências científicas, visando à promoção da saúde e ao bem-estar dos pacientes.

## **OBJETIVO ESPECÍFICO**

- Compreender a história e a evolução da fisioterapia como profissão de saúde, reconhecendo suas bases teóricas e práticas ao longo do tempo, e a importância da fisioterapia no contexto da saúde e reabilitação.
- Identificar os princípios e conceitos fundamentais da fisioterapia, o movimento humano, a função musculoesquelética, os sistemas do corpo humano, a biomecânica e a fisiologia do exercício.
- Interpretar e discernir sobre a aplicação das normas éticas e legais que regem o exercício da fisioterapia, incluindo o código de ética profissional, a responsabilidade legal do fisioterapeuta e os direitos e deveres dos pacientes.
- Entender a importância da utilização de evidências científicas na prática fisioterapêutica, compreendendo os princípios da pesquisa em fisioterapia, a interpretação e aplicação de estudos clínicos e a valorização da prática baseada em evidências.

## **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

### **UNIDADE I - FUNDAMENTOS DA FISIOTERAPIA**

HISTÓRIA E EVOLUÇÃO DA FISIOTERAPIA COMO PROFISSÃO DE SAÚDE  
PRINCÍPIOS E CONCEITOS FUNDAMENTAIS DA FISIOTERAPIA  
NORMAS ÉTICAS E LEGAIS QUE REGEM O EXERCÍCIO DA FISIOTERAPIA  
UTILIZAÇÃO DE EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS NA PRÁTICA FISIOTERAPÊUTICA

### **UNIDADE II - AVALIAÇÃO E DIAGNÓSTICO FISIOTERAPÊUTICO**

ANAMNESE NA ASSISTÊNCIA EM FISIOTERAPIA  
TESTES E MEDIDAS UTILIZADOS NA AVALIAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA  
INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DA FISIOTERAPIA  
DIAGNÓSTICO FISIOTERAPÊUTICO

### **UNIDADE III - INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA**

MODALIDADES TERAPÊUTICAS UTILIZADAS NA FISIOTERAPIA  
ESTRATÉGIAS DE REABILITAÇÃO E CONDICIONAMENTO FÍSICO  
MOBILIZAÇÃO E MANIPULAÇÃO ARTICULAR NA PRÁTICA FISIOTERAPÊUTICA  
TÉCNICAS DE COMUNICAÇÃO E EDUCAÇÃO EM SAÚDE

### **UNIDADE IV - RECURSOS E TECNOLOGIAS EM FISIOTERAPIA**

EQUIPAMENTOS E APARELHOS UTILIZADOS NA PRÁTICA FISIOTERAPÊUTICA  
TECNOLOGIAS ASSISTIVAS E ADAPTATIVAS UTILIZADAS NA REABILITAÇÃO  
TENDÊNCIAS E PESQUISAS NA ÁREA DA FISIOTERAPIA  
PRÁTICA BASEADA EM EVIDÊNCIAS NA TOMADA DE DECISÕES CLÍNICAS

## **REFERÊNCIA BÁSICA**

VALENZA, Giovanna Mazzarro.; BARBOSA, Thalyta Mabel N. Barbosa. Introdução à EAD. Recife: Telesapiens, 2022?

VALE, Paulo Heraldo Costa do. Fisioterapia nas doenças cardiorrespiratórias. Recife: Telesapiens, 2022.

## **REFERÊNCIA COMPLEMENTAR**

CUNHA, Mariana Gisely A. T. da. Fisioterapia nas doenças osteoarticulares. Recife: Telesapiens, 2022.

COUTINHO, Anna Gabrielle Gomes. Fisiologia humana. Recife: Telesapiens, 2022.

## PERIÓDICOS

VALE, Paulo Heraldo Costa do. Fisiologia e farmacologia. Recife: Telesapiens, 2022.

5539	Fundamentos De Ritmo E Dança	60
------	------------------------------	----

### APRESENTAÇÃO

Ginástica: origem e características. Fundamentos das ginásticas esportivas. Os aspectos de segurança nas práticas das ginásticas. Coreografias e festivais ginásticos. Trajetória histórica da dança. O significado socioantropológico da dança. Estilos tradicionais e contemporâneos da dança. Dança: fenômeno social, cultural e artístico. Teorias dos movimentos para a dança: formas básicas, fatores e qualidade. Conceitos elementares da dança: ritmo, técnica e expressividade. A importância do ritmo para a dança. Iniciação coreográfica da dança: experimentação, criação e expressão. As concepções teórico-metodológicas da dança. A importância da dança para as aulas de Educação Física. O improviso como método de ensino da dança. As práticas pedagógicas em ambientes educativos e de lazer, nos diferentes níveis da educação básica.

### OBJETIVO GERAL

Esse componente curricular busca apresentar aos estudantes uma visão histórico-metodológica sobre o ritmo e da dança nos contextos sociocultural e educacional, introduzindo seus conceitos fundamentais para que eles entendam sua aplicação prática.

### OBJETIVO ESPECÍFICO

- Aplicar os fundamentos básicos que compõem as ginásticas esportivas, a qual envolve o ritmo e a dança.
- Discernir sobre os aspectos de segurança na organização e execução dos movimentos ginásticos.
- Entender os conceitos e a organização da montagem coreográfica nas ginásticas esportivas.

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

#### **UNIDADE I – A GINÁSTICA COMO BASE DO RITMO E DA DANÇA**

ORIGEM E CARACTERÍSTICAS DA GINÁSTICA

FUNDAMENTOS DAS GINÁSTICAS ESPORTIVAS

OS ASPECTOS DE SEGURANÇA NA PRÁTICA DA GINÁSTICA

COREOGRAFIAS E FESTIVALS GINÁSTICOS

#### **UNIDADE II – DANÇA COMO FENÔMENO CULTURAL, SOCIAL E ARTÍSTICO**

TRAJETÓRIA HISTÓRICA DA DANÇA

O SIGNIFICADO SOCIOANTROPOLÓGICO DA DANÇA

ESTILOS TRADICIONAIS E CONTEMPORÂNEOS DA DANÇA

O FENÔMENO CULTURAL, SOCIAL E ARTÍSTICO DA DANÇA

#### **UNIDADE III – TÉCNICAS FUNDAMENTAIS DA DANÇA**

TEORIAS DOS MOVIMENTOS PARA DANÇA

RITMO, TÉCNICA E EXPRESSIVIDADE DA DANÇA

A IMPORTÂNCIA DO RITMO PARA A DANÇA

INICIAÇÃO COREOGRÁFICA DA DANÇA

**UNIDADE IV – METODOLOGIAS DO ENSINO DA DANÇA**  
AS CONCEPÇÕES TEÓRICO-METODOLÓGICAS DA DANÇA  
A IMPORTÂNCIA DA DANÇA PARA AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
O IMPROVISO COMO MÉTODO DE ENSINO DA DANÇA  
PRÁTICAS EM AMBIENTES EDUCATIVOS E DE LAZER NA EDUCAÇÃO BÁSICA

**REFERÊNCIA BÁSICA**

CARVALHO, Monique Costa et al. A importância da dança nas aulas de Educação Física–Revisão Sistemática. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 11, n. 2, 2012.

FALSARELLA, Andrea Pedroni; AMORIM, Danielle Bernardes. A importância da dança no desenvolvimento psicomotor de crianças e adolescentes. Conexões, v. 6, 2008.

HASELBACH, B. Dança Improvisação e Movimento. R.J.: Ao Livro Técnico SA, 1989.

**REFERÊNCIA COMPLEMENTAR**

NUNOMURA, Myrian. Fundamentos das Ginásticas. – 2.ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2016.

PORTINARI, M. História da Dança. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989.

**PERIÓDICOS**

LABAN, R. V. Dança educativa moderna. São Paulo: Ícone, 1990

4839	Introdução à Ead	60
------	------------------	----

**APRESENTAÇÃO**

Fundamentos teóricos e metodológicos da Educação a distância. Ambientes virtuais de aprendizagem. Histórico da Educação a Distância. Avaliação em ambientes virtuais de aprendizagem apoiados pela Internet.

**OBJETIVO GERAL**

Aprender a lidar com as tecnologias e, sobretudo, com o processo de autoaprendizagem, que envolve disciplina e perseverança.

**OBJETIVO ESPECÍFICO**

Analisar e entender EAD e TIC (Tecnologia de Informação e Comunicação), Ambiente virtual de ensino e Aprendizagem, Ferramentas para navegação na internet.

**CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

**UNIDADE I – AMBIENTAÇÃO NA APRENDIZAGEM VIRTUAL**  
PRINCIPAIS CONCEITOS DA EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA  
GERENCIAMENTO DOS ESTUDOS NA MODALIDADE EAD  
AMBIENTE VIRTUAL DE APRENDIZAGEM

## RECURSOS VARIADOS QUE AUXILIAM NOS ESTUDOS

### **UNIDADE II – APRIMORANDO A LEITURA PARA A AUTOAPRENDIZAGEM**

A LEITURA E SEUS ESTÁGIOS  
OS ESTÁGIOS DA LEITURA NOS ESTUDOS  
ANÁLISE DE TEXTOS  
ELABORAÇÃO DE SÍNTESES

### **UNIDADE III – APRIMORANDO O RACIOCÍNIO PARA A AUTOAPRENDIZAGEM**

O RACIOCÍNIO DEDUTIVO  
O RACIOCÍNIO INDUTIVO  
O RACIOCÍNIO ABDUTIVO  
A ASSOCIAÇÃO LÓGICA

### **UNIDADE IV – FERRAMENTAS DE PRODUTIVIDADE PARA A EAD**

INTERNET E MANIPULAÇÃO DE ARQUIVOS  
COMO TRABALHAR COM PROCESSADOR DE TEXTO?  
COMO FAZER APRESENTAÇÃO DE SLIDES?  
COMO TRABALHAR COM PLANILHAS DE CÁLCULO?

### **REFERÊNCIA BÁSICA**

VALENZA, Giovanna M.; COSTA, Fernanda S.; BEJA, Louise A.; DIPP, Marcelo D.; DA SILVA, Sílvia C. **Introdução à EaD**. Editora TeleSapiens, 2020.

SANTOS, Tatiana de Medeiros. **Educação a Distância e as Novas Modalidades de Ensino**. Editora TeleSapiens, 2020.

MACHADO, Gariella E. **Educação e Tecnologias**. Editora TeleSapiens, 2020.

### **REFERÊNCIA COMPLEMENTAR**

DUARTE, Iria H. Q. **Fundamentos da Educação**. Editora TeleSapiens, 2020.

DA SILVA, Jessica L. D.; DIPP, Marcelo D. **Sistemas e Multimídia**. Editora TeleSapiens, 2020.

### **PERIÓDICOS**

DA SILVA, Andréa C. P.; KUCKEL, Tatiane. **Produção de Conteúdos para EaD**. Editora TeleSapiens, 2020.

THOMÁZ, André de Faria; BARBOSA, Thalyta M. N. **Pensamento Científico**. Editora TeleSapiens, 2020.

5351	Biomecânica Do Esporte	60
------	------------------------	----

### **APRESENTAÇÃO**

Fundamentos da biomecânica do esporte, princípios mecânicos básicos. Anatomia funcional relacionada ao esporte. Métodos de análise em biomecânica. Biomecânica aplicada a técnicas esportivas. Biomecânica da corrida. Biomecânica do salto. Biomecânica do lançamento e arremesso. Biomecânica em esportes de contato. Prevenção de lesões e otimização do desempenho. Biomecânica e prevenção de lesões. Biomecânica na reabilitação. Treinamento de força e flexibilidade. Avaliação biomecânica do atleta. Tecnologia e inovação na biomecânica do esporte. Tecnologias emergentes. Análise de dados no esporte. Modelagem e simulação. Futuro da biomecânica no esporte.

## **OBJETIVO GERAL**

Este conteúdo pretende proporcionar ao aluno a compreensão e aplicação dos princípios da biomecânica no contexto do esporte, proporcionando uma base sólida em análise de movimento, prevenção de lesões, otimização do desempenho e uso de tecnologias emergentes.

## **OBJETIVO ESPECÍFICO**

- Compreender os princípios básicos da biomecânica, incluindo terminologia, conceitos de mecânica e sua aplicação no esporte.
- Avaliar o movimento humano, focando em cinemática e cinética.
- Entender como os equipamentos esportivos influenciam a performance e a segurança.
- Identificar e compreender estudos de caso que demonstram a aplicação da biomecânica em diferentes esportes.

## **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

### **UNIDADE I - FUNDAMENTOS DA BIOMECÂNICA DO ESPORTE**

BIOMECÂNICA E SUA APLICAÇÃO NO ESPORTE

MOVIMENTO HUMANO, CINEMÁTICA E CINÉTICA

EQUIPAMENTOS ESPORTIVOS PARA PERFORMANCE E SEGURANÇA

BIOMECÂNICA EM DIFERENTES ESPORTES

### **UNIDADE II - BIOMECÂNICA E TÉCNICA ESPORTIVA**

BIOMECÂNICA E PERFORMANCE NA CORRIDA

BIOMECÂNICA DOS DIFERENTES TIPOS DE SALTOS ESPORTIVOS

BIOMECÂNICA NAS DIFERENTES TÉCNICAS DE LANÇAMENTO ESPORTIVO

BIOMECÂNICA EM ESPORTES DE CONTATO: FUTEBOL, RUGBY E ARTES MARCIAIS

### **UNIDADE III - PREVENÇÃO DE LESÕES E OTIMIZAÇÃO DO DESEMPENHO**

BIOMECÂNICA E A PREVENÇÃO DE LESÕES

BIOMECÂNICA NA REABILITAÇÃO ESPORTIVA

TREINAMENTO DE FORÇA E FLEXIBILIDADE NA PERSPECTIVA BIOMECÂNICA

AVALIAÇÃO BIOMECÂNICA DO ATLETA

### **UNIDADE IV - TECNOLOGIA E INOVAÇÃO NA BIOMECÂNICA DO ESPORTE**

TECNOLOGIAS EMERGENTES EM BIOMECÂNICA ESPORTIVA

ANÁLISE DE DADOS NA BIOMECÂNICA ESPORTIVA

MODELAGEM E SIMULAÇÃO EM BIOMECÂNICA ESPORTIVA

O FUTURO DA BIOMECÂNICA NO ESPORTE

## **REFERÊNCIA BÁSICA**

VALENZA, Giovanna Mazzarro.; BARBOSA, Thalyta Mabel N. Barbosa. **Introdução à EAD**. Recife: Telesapiens, 2022.

## REFERÊNCIA COMPLEMENTAR

VALENZA, Giovanna Mazzarro.; BARBOSA, Thalyta Mabel N. Barbosa. **Introdução à EAD**. Recife: Telesapiens, 2022.

## PERIÓDICOS

VALENZA, Giovanna Mazzarro.; BARBOSA, Thalyta Mabel N. Barbosa. **Introdução à EAD**. Recife: Telesapiens, 2022.

5347	Ginástica Geral	60
------	-----------------	----

## APRESENTAÇÃO

A disciplina de Ginástica Geral abrange o estudo e a prática de diferentes modalidades de ginástica, enfatizando a compreensão dos seus fundamentos, técnicas, metodologias de ensino, e sua aplicação em diferentes contextos. Serão explorados os aspectos históricos, teóricos e práticos da ginástica, incluindo ginástica artística, rítmica, acrobática, aeróbica, e de trampolim, bem como a promoção da saúde, bem-estar e a formação de valores através da prática ginástica. A disciplina visa também desenvolver a capacidade de planejamento, execução e avaliação de sessões de ginástica para diferentes públicos.

## OBJETIVO GERAL

Esta disciplina visa formar profissionais capacitados a compreender, planejar e executar atividades de ginástica geral, promovendo a educação física e o esporte através de práticas inclusivas, seguras e eficazes.

## OBJETIVO ESPECÍFICO

- Compreender a evolução histórica e os fundamentos da ginástica.
- Identificar as diferentes modalidades de ginástica e suas características.
- Analisar a contribuição da ginástica para a cultura física.
- Avaliar o impacto social e educacional da ginástica ao longo do tempo.

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

### UNIDADE I – FUNDAMENTOS E HISTÓRIA DA GINÁSTICA

ORIGENS E EVOLUÇÃO DA GINÁSTICA

MODALIDADES DA GINÁSTICA E SUAS CARACTERÍSTICAS

GINÁSTICA E CULTURA FÍSICA

IMPACTO SOCIAL E EDUCACIONAL DA GINÁSTICA

### UNIDADE II – TÉCNICAS E PRÁTICAS DA GINÁSTICA GERAL

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DA GINÁSTICA

GINÁSTICA ARTÍSTICA, RÍTMICA, ACROBÁTICA, AERÓBICA E DE TRAMPOLIM

USO DE EQUIPAMENTOS E MATERIAIS EM GINÁSTICA

EXPRESSÃO CORPORAL E A CRIATIVIDADE NA PRÁTICA DE GINÁSTICA

### UNIDADE III – METODOLOGIA DE ENSINO DA GINÁSTICA

PLANEJAMENTO DE AULAS DE GINÁSTICA

ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS NO ENSINO DA GINÁSTICA

ADAPTAÇÕES PARA A INCLUSÃO EM GINÁSTICA

AValiação e feedback em ginástica

**UNIDADE IV – GINÁSTICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA**  
GINÁSTICA COMO FERRAMENTA PARA SAÚDE  
PROMOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS ATRAVÉS DA GINÁSTICA  
NUTRIÇÃO, DESCANSO E RECUPERAÇÃO NO CONTEXTO DA GINÁSTICA  
CONSCIENTIZAÇÃO E PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

**REFERÊNCIA BÁSICA**

VALENZA, Giovanna Mazzarro; BARBOSA, Thalyta Mabel N. Barbosa. **Introdução à EAD**. Recife: Telesapiens, 2022.  
OLIVEIRA, L. A. de. **Ginástica artística**. Recife: Telesapiens, 2022  
**Ginástica e dança escolar**. Recife: Telesapiens, 2024.

**REFERÊNCIA COMPLEMENTAR**

OLIVEIRA, LEANDRO AUGUSTO. **Metodologia do ensino da educação física**. Recife: Telesapiens, 2022.?  
JULIARI, Bruno Silva. **Fundamentos da dança**. Recife: Telesapiens, 2023.

**PERIÓDICOS**

CHAVES, Iara. **Psicologia do trabalho**. Recife: Telesapiens, 2022?

5348	Ginástica Laboral	60
------	-------------------	----

**APRESENTAÇÃO**

O contexto laboral e a saúde do trabalhador, destacando o conceito de ergonomia e como esta pode ser aplicada no ambiente de trabalho, bem como as principais doenças ocupacionais e a instituição de programas de qualidade de vida no trabalho na empresa. A caracterização da ginástica laboral, destacando o seu conceito e evolução ao longo dos anos, associando-a com as origens da ginástica de um modo geral e apontando os seus diferentes tipos e materiais utilizados durante sua prática. Os aspectos do corpo do trabalhador, comentando sobre a importância dos exercícios físicos, jogos e dinâmicas para garantir a sua saúde e produtividade, bem como a influência da sua postura, flexibilidade e força no desenvolver de suas funções. As características do profissional de ginástica laboral, compreendendo quem é este indivíduo e qual o seu papel na garantia do planejamento e efetivação das atividades de ginástica no ambiente de trabalho, bem como entendendo as leis do trabalho associadas a essa prática e as medidas de divulgação desta na empresa.

**OBJETIVO GERAL**

Ao finalizar esta disciplina o estudante será capaz de aplicar conhecimentos acerca da ginástica laboral, assim como elencar as especificidades de uma boa relação entre o ambiente de trabalho e a saúde do trabalhador.

**OBJETIVO ESPECÍFICO**

- Definir o conceito de ergonomia, fazendo uma contextualização histórica do seu processo evolutivo.
- Entender como acontece a aplicação da ergonomia no ambiente de trabalho para beneficiar os trabalhadores.



- Identificar as principais doenças ocupacionais (LER/DORT) e as suas consequências para a qualidade de vida do trabalhador.
- Discernir sobre alguns programas de qualidade de vida no trabalho (QVT) e suas vantagens.

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

### UNIDADE I – O CONTEXTO LABORAL E A SAÚDE DO TRABALHADOR

CONCEITUANDO E CONTEXTUALIZANDO A ERGONOMIA  
 A APLICAÇÃO DA ERGONOMIA NO AMBIENTE DE TRABALHO  
 CONHECENDO AS PRINCIPAIS DOENÇAS OCUPACIONAIS  
 OS PROGRAMAS DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

### UNIDADE II – CARACTERIZANDO A GINÁSTICA LABORAL

O CONCEITO DE GINÁSTICA LABORAL E SUAS CARACTERÍSTICAS  
 A ORIGEM DA GINÁSTICA E SUA APLICAÇÃO NO AMBIENTE LABORAL  
 OS DIFERENTES TIPOS DE GINÁSTICA LABORAL  
 OS MATERIAIS DA GINÁSTICA LABORAL E O SEU USO

### UNIDADE III – SAÚDE E CONDICIONAMENTO DO CORPO DO TRABALHADOR

A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA O TRABALHADOR  
 A POSTURA DURANTE O EXERCÍCIO DAS ATIVIDADES OCUPACIONAIS  
 A IMPORTÂNCIA DA FLEXIBILIDADE E DA FORÇA DO TRABALHADOR  
 O PAPEL DOS JOGOS E DINÂMICAS NO AMBIENTE DE TRABALHO

### UNIDADE IV – O PROFISSIONAL DE GINÁSTICA LABORAL

O PAPEL DO PROFISSIONAL DE GINÁSTICA LABORAL  
 O PLANEJAMENTO DE AULAS DE GINÁSTICA LABORAL  
 A DIVULGAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL NO AMBIENTE DE TRABALHO  
 A REGULAMENTAÇÃO ASSOCIADA À GINÁSTICA LABORAL

## REFERÊNCIA BÁSICA

FIGUEREDO, F. **Ginástica laboral e ergonomia**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

GONÇALVES, A.; VILARTA, R. **Qualidade de vida e atividade física: explorando teorias e práticas**. São Paulo: Manole, 2004.

## REFERÊNCIA COMPLEMENTAR

LIMA, V de. **Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. 2ª. ed. São Paulo: Phorte, 2005.

## PERIÓDICOS

LIMA, D. G. **Metodologia de Implantação de programas com abordagem ergonômica**. São Paulo: Fontoura, 2000.

OLIVEIRA, J. R. G. **A prática da Ginástica Laboral**. 3ª. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

5177	Exercício e Treinamento Desportivo	60
------	------------------------------------	----

## APRESENTAÇÃO

Bioquímica do Exercício: Bioenergética, Exercícios Aeróbios e Anaeróbios. Substratos Energéticos do Exercício. Metabolismo de Carboidratos, Lipídeos e Proteínas no Exercício. Fisiologia do Exercício:

Alterações e Adaptações Fisiológicas Induzidas pelo Exercício nos Sistemas Neuromuscular, Endócrino, Cardiorrespiratório, Imunológico. Princípios do Treinamento e Periodização: Capacidades Físicas; Tipos de Exercício, Planilhas de Treino, Periodização.

## **OBJETIVO GERAL**

Esta disciplina visa prover ao estudante ou profissional de saúde desportiva o entendimento sobre os efeitos do treinamento e exercício físico na biofísica e bioquímica humana, visando o entendimento dos métodos para a melhoria do rendimento desportivo.

## **OBJETIVO ESPECÍFICO**

- Explicar as estruturas que fazem parte do Sistema Cardiovascular.
- Identificar as estruturas que fazem parte do sistema respiratório além dos volumes e das capacidades pulmonares.
- Explicar como funciona o metabolismo energético e gasto energético.
- Identificar a ergometria e suas funcionalidades.

## **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

### **UNIDADE I – SISTEMAS CARDIORRESPIRATÓRIO, MUSCULAR E ENDÓCRINO**

SISTEMA CARDIOVASCULAR

SISTEMA RESPIRATÓRIO

SISTEMA MUSCULAR

SISTEMA ENDÓCRINO

### **UNIDADE II – METABOLISMO E ERGOMETRIA EM EXERCÍCIOS AERÓBICOS**

METABOLISMO ENERGÉTICO E GASTO ENERGÉTICO

ERGOMETRIA

PROTOCOLOS EM ESTEIRA E BICICLETA ERGOMÉTRICA

RESPOSTAS DOS SISTEMAS DECORRENTES DO TREINAMENTO FÍSICO

### **UNIDADE III – EXERCÍCIOS E TREINAMENTOS DE FORÇA**

INTRODUÇÃO AO TREINAMENTO DE FORÇA

PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO

MÉTODO NÃO LINEAR

MODELOS DE PERIODIZAÇÃO

### **UNIDADE IV – PERFORMANCE DESPORTIVA**

MÉTODOS PARA A PREPARAÇÃO ESPORTIVA

CARGA DE TREINAMENTO

TREINAMENTO E MELHORIA DA RESISTÊNCIA

TREINAMENTO DA RESISTÊNCIA ANAERÓBICA

## **REFERÊNCIA BÁSICA**

AHEYWARD, VH. **Avaliação física e prescrição de exercício – técnicas avançadas**. Porto Alegre, Editora Artmed, 2013.

CURI, TCP. **Fisiologia do Exercício**. Rio de Janeiro, Editora Guanabara Koogan, 2013.

DAVIES, A.; BLAKELEY, AGH. & KIDD, C. **Fisiologia Humana**. Porto Alegre, Editora Artes Médicas, 2002.

#### REFERÊNCIA COMPLEMENTAR

GOMES, AC. **Treinamento desportivo**. 2ª Edição, Porto Alegre, Editora Artmed, 2009.

GUYTON, AC. & HALL, JE. **Tratado de Fisiologia Médica**. Rio de Janeiro, 13ª Edição, Editora Elsevier, 2017.

KRAEMER, W. & FLECK, SJ. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. Editora Artmed. 2017.

KRAEMER, W. & FLECK, SJ. **Otimização do treinamento de força: programas de periodização não linear**. Barueri, Editora Manole. 2009.

LEITE, PF. **Fisiologia do Exercício**. São Paulo: Editora Robe, 2002.

MCARDLE, WD.; KATCH, FI. & KATCH, VL. **Fisiologia do Exercício – Energia, Nutrição e Desempenho Humano**. Rio de Janeiro, 8ª Edição, Editora Guanabara Koogan, 2016.

POWERS, SK. & HOWLEY, ET. **Fisiologia do Exercício – Teoria e Aplicação ao Condicionamento e ao Desempenho**. São Paulo, 8ª Edição, Editora Manole, 2014.

ROBERGS, RA. & ROBERTS, SO. **Princípios Fundamentais de Fisiologia do Exercício para Aptidão, Desempenho e Saúde**. São Paulo, Editora Phorte, 2002.

SHARKEY, B. **Aptidão física ilustrada seu guia rápido para definir o corpo, ficar em forma e alimentar-se corretamente**. Porto Alegre, Editora Artmed, 2012.

TORTORA, GJ. **Princípios de Anatomia Humana**. Rio de Janeiro, 10ª Edição, Editora Guanabara Koogan, 2011.

#### PERIÓDICOS

WEST, JB. **Fisiologia respiratória: princípios básicos**. Porto Alegre, Editora Artmed, 2013.

WILLIAMS, L.; GROVES, D. & THURGOOD, G. **Treinamento de força: Guia completo passo a passo para um corpo mais forte e definido**. Barueri, Editora Manole. 2010.

ZATSIORSKY, V.M. **Science and practice of strength training**: Champaign, Illinois: Human Kinetics, 1995.?

#### APRESENTAÇÃO

A ciência e os tipos de conhecimento. A ciência e os seus métodos. A importância da pesquisa científica. Desafios da ciência e a ética na produção científica. A leitura do texto teórico. Resumo. Fichamento. Resenha. Como planejar a pesquisa científica. Como elaborar o projeto de pesquisa. Quais são os tipos e as técnicas de pesquisa. Como elaborar um relatório de pesquisa. Tipos de trabalhos científicos. Apresentação de trabalhos acadêmicos. Normas das ABNT para Citação. Normas da ABNT para Referências.

## **OBJETIVO GERAL**

Capacitar o estudante, pesquisador e profissional a ler, interpretar e elaborar trabalhos científicos, compreendendo a filosofia e os princípios da ciência, habilitando-se ainda a desenvolver projetos de pesquisa.

## **OBJETIVO ESPECÍFICO**

- Compreender a importância do Método para a construção do Conhecimento.
- Compreender a evolução da Ciência.
- Distinguir os tipos de conhecimentos (Científico, religioso, filosófico e prático).

## **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

### **UNIDADE I – INICIAÇÃO CIENTÍFICA**

A CIÊNCIA E OS TIPOS DE CONHECIMENTO

A CIÊNCIA E OS SEUS MÉTODOS

A IMPORTÂNCIA DA PESQUISA CIENTÍFICA

DESAFIOS DA CIÊNCIA E A ÉTICA NA PRODUÇÃO CIENTÍFICA

### **UNIDADE II – TÉCNICAS DE LEITURA, RESUMO E FICHAMENTO**

A LEITURA DO TEXTO TEÓRICO

RESUMO

FICHAMENTO

RESENHA

### **UNIDADE III – PROJETOS DE PESQUISA**

COMO PLANEJAR A PESQUISA CIENTÍFICA?

COMO ELABORAR O PROJETO DE PESQUISA?

QUAIS SÃO OS TIPOS E AS TÉCNICAS DE PESQUISA?

COMO ELABORAR UM RELATÓRIO DE PESQUISA?

### **UNIDADE IV – TRABALHOS CIENTÍFICOS E AS NORMAS DA ABNT**

TIPOS DE TRABALHOS CIENTÍFICOS

APRESENTAÇÃO DE TRABALHOS ACADÊMICOS

NORMAS DAS ABNT PARA CITAÇÃO

NORMAS DA ABNT PARA REFERÊNCIAS

## **REFERÊNCIA BÁSICA**

THOMÁZ, André de Faria; BARBOSA, Thalyta M. N. **Pensamento Científico**. Editora TeleSapiens, 2020.

VALENTIM NETO, Adauto J.; MACIEL, Dayanna dos S. C. **Estatística Básica**. Editora TeleSapiens, 2020.

FÉLIX, Rafaela. **Português Instrumental**. Editora TeleSapiens, 2019.

## **REFERÊNCIA COMPLEMENTAR**

VALENZA, Giovanna M.; COSTA, Fernanda S.; BEJA, Louise A.; DIPP, Marcelo D.; DA SILVA, Silvia Cristina. **Introdução à EaD**. Editora TeleSapiens, 2020.

OLIVEIRA, Gustavo S. **Análise e Pesquisa de Mercado**. Editora TeleSapiens, 2020.

## **PERIÓDICOS**

CREVELIN, Fernanda. **Oficina de Textos em Português**. Editora TeleSapiens, 2020.

DE SOUZA, Guilherme G. **Gestão de Projetos**. Editora TeleSapiens, 2020.

Avaliação será processual, onde o aluno obterá aprovação, através de exercícios propostos e, atividades programadas, para posterior. O aproveitamento das atividades realizadas deverá ser igual ou superior a 7,0 (sete) pontos, ou seja, 70% de aproveitamento.

## **SUA PROFISSÃO NO MERCADO DE TRABALHO**

Profissionais que já possuem experiência em áreas como educação física e afins e querem expandir suas habilidades para atuar na área de atividades físicas.