

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 FISIOLOGIA, 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.

Código	Disciplina	Carga Horária
5538	Bases Teóricas, Metodológicas E Recursos Da Fisioterapia	60

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 ginasticas esportivas.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I – A GINÁSTICA COMO BASE DO RITMO E DA DANCA

ORIGEM E CARACTERÍSTICAS DA GINÁSTICA FUNDAMENTOS DAS GINASTICAS ESPORTIVAS OS ASPECTOS DE SEGURANÇA NA PRÁTICA DA GINÁSTICA COREOGRAFIAS E FESTIVAIS GINÁSTICOS

UNIDADE II – DANÇA COMO FENÔMENO CULTURAL, SOCIAL E ARTÍSTICO

TRAJETÓRIA HISTÓRICA DA DANÇA

O SIGNIFICADO SOCIOANTROPOLÓGICO DA DANÇA

ESTILOS TRADICIONAIS E CONTEMPORÂNEOS DA DANCA

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 DANCA

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: Icone, 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
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, bemestar 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 PRATICA 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, 10^a 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.?

4847 Pensamento Científico 60

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.