CINESIOLOGIA, BIOMECÂNICA E TREINAMENTO FÍSICO
INFORMAÇÕES GERAIS

APRESENTAÇÃO

Bem-vindos ao curso de Cinesiologia, Biomecânica e Treinamento Físico, uma jornada de aprendizado dedicada a desvendar os princípios que regem o movimento humano e seu impacto no desempenho físico. Neste curso, exploraremos como os conceitos de cinesiologia e biomecânica fornecem uma base científica para entender o funcionamento do corpo durante a prática de atividades físicas, otimizando o treinamento e prevenindo lesões. Além disso, mergulharemos em estratégias modernas de treinamento físico, aplicáveis tanto em contextos esportivos quanto na promoção da saúde. Nosso objetivo é capacitar você com conhecimentos sólidos e práticos, essenciais para analisar, planejar e implementar programas de exercícios que maximizem resultados e preservem a integridade corporal. Prepare-se para aprimorar sua compreensão sobre o corpo em movimento e transformar teoria em prática!

OBJETIVO

Capacitar os profissionais da educação física para o manejo nutricional e as atividades físicas em distintos espaços.

METODOLOGIA

Concebe o CINESIOLOGIA, BIOMECÂNICA E TREINAMENTO 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
5070	Anatomia Aplicada à Fisioterapia	60

APRESENTAÇÃO

Base para o estudo dos movimentos do corpo humano. Segmentos da cabeça, pescoço, membros superiores, aparelho locomotor, tronco e da respiração. Integração funcional entre os diversos segmentos do corpo humano.

OBJETIVO GERAL

O curso busca que egresso do curso tenha aprofundamento de anatomia para que o trabalho do fisioterapeuta ou outros profissionais de áreas afins possam se enriquecidos seus conhecimentos com novas perspectivas da anatomia aplicadas na área ou preencher lacunas que ficaram e sua formação.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Explicar em detalhes o sistema esquelético – tipos de ossos e esqueleto axial.
- Identificar ao nível macroscópico os segmentos do aparelho locomotor, através da abordagem detalhada sobre o sistema articular.
- Apontar todos os músculos envolvidos no sistema muscular – músculos da mandíbula, cabeça, parede abdominal, respiração e períneo, desde a sua origem, inserção e ação.
- Interpretar todas as informações e algumas estruturas que fazem parte do sistema nervoso como o encéfalo, líquido cérebro espinal, cérebro, núcleos da base, tálamo, hipotálamo através do estudo do sistema nervoso central.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I
INTRODUÇÃO AO SISTEMA ESQUELÉTICO
SISTEMA ESQUELÉTICO – TIPOS DE OSSOS E ESQUELETO AXIAL
SISTEMA ESQUELÉTICO – MEMBROS SUPERIORES
SISTEMA ESQUELÉTICO – MEMBROS INFERIORES

UNIDADE II
INTRODUÇÃO AO SISTEMA ARTICULAR
ARTICULAÇÕES SINOVIAIS E TIPOS DE MOVIMENTOS
TIPOS DE MOVIMENTOS NAS ARTICULAÇÕES SINOVIAIS
SISTEMA ARTICULAR – MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES

UNIDADE III
INTRODUÇÃO AO SISTEMA MUSCULAR
SISTEMA MUSCULAR – MÚSCULOS DA MANDÍBULA, CABEÇA, PAREDE ABDOMINAL, RESPIRAÇÃO E PERÍNEO
SISTEMA MUSCULAR – MEMBROS SUPERIORES
SISTEMA MUSCULAR – MEMBROS INFERIORES

UNIDADE IV
SISTEMA NERVOSO CENTRAL – PARTE I
SISTEMA NERVOSO CENTRAL – PARTE II
SISTEMA NERVOSO PERIFÉRICO - PARTE I
SISTEMA NERVOSO PERIFÉRICO – PARTE II

REFERÊNCIA BÁSICA

DANGELO & FATTINI. Anatomia Humana Sistêmica e Segmentar. São Paulo, 2ª Edição, Editora Atheneu, 2003.

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

FOX, SI. Fisiologia Humana. São Paulo, 7ª Edição, Editora Manole, 2007.

REFERÊNCIA COMPLEMENTAR

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

MARIEB, E.; WILHELM, P. & MALLAT, J. Anatomia humana. São Paulo, Editora Pearson, 2014.

SHERWOOD, L. Fisiologia Humana das Células aos Sistemas. São Paulo, 7ª Edição, Editora Cengage, 2011.

PERIÓDICOS

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

VAN DE GRAAFF, KM. Anatomia humana. 6.ed. Barueri, São Paulo: Manole, 2003.

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.

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.

5534	Bioquímica Humana	60

APRESENTAÇÃO

Química de Aminoácidos e Peptídeos. Proteínas. Enzimas. Vitaminas. Lipídios. Carboidratos. Metabolismo Orgânico – Visão Geral. Metabolismo dos Lipídios. Metabolismo dos Carboidratos. Ciclo do Ácido Cítrico (Ciclo de Krebs). Cadeia Transportadora de Elétrons. Fosforilação Oxidativa. Metabolismo de Aminoácidos.

OBJETIVO GERAL

Esta disciplina tem por objetivo prover conhecimentos sobre o funcionamento da bioquímica humana para profissionais de saúde, abordando questões metabólicas e as substâncias químicas fundamentais para a vida humana.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Identificar como são formadas as proteínas, com enfoque em estrutura, principais funções e propriedades.
- Interpretar como funcionam as enzimas e sua importância para as vias metabólicas.
- Explicar sobre digestão, absorção e degradação de aminoácidos.
- Identificar todos os mecanismos envolvidos na síntese proteica e as consequências da formação errônea da cadeia polipeptídica.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I – PROTEÍNAS E ENZIMAS
FORMAÇÃO DAS PROTEÍNAS
FUNCIONAMENTO DAS ENZIMAS
DIGESTÃO, ABSORÇÃO E EXCREÇÃO DE PROTEÍNAS
SÍNTESE PROTEICA
UNIDADE II – CARBOIDRATOS E O METABOLISMO HUMANO
ASPECTOS E PRINCIPAIS FUNÇÕES DOS CARBOIDRATOS
VIAS METABÓLICAS NO ESTADO ALIMENTADO E EM JEJUM
OXIDAÇÃO DO ACETIL-COENZIMA A E PRODUÇÃO DO ATP
DESORDENS NO METABOLISMO
UNIDADE III – LIPÍDIOS E O METABOLISMO HUMANO
ESTRUTURA, FUNÇÕES E CLASSIFICAÇÃO DOS LIPÍDEOS
SÍNTESE DE LIPÍDEOS SIMPLES E COMPLEXOS
DIGESTÃO E ABSORÇÃO DE ÁCIDOS GRAXOS
METABOLISMO LIPÍDICO: REGULAÇÃO E DESORDENS METABÓLICAS
UNIDADE IV – METABOLISMO HUMANO E SEUS DISTÚRBIOS
AÇÃO HORMONAL SOBRE ÓRGÃOS-CHAVE NO METABOLISMO
INTER-RELAÇÕES METABÓLICAS NO ESTADO ALIMENTADO
INTER-RELAÇÕES METABÓLICAS EM ESTADO DE JEJUM
IDENTIFICAÇÃO E SOLUÇÃO DE DESORDENS METABÓLICAS

REFERÊNCIA BÁSICA

ROCHA, Katiucha. Bioquímica humana. Recife: Telesapiens, 2022

REFERÊNCIA COMPLEMENTAR

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

PERIÓDICOS

OTT, Thiely Rodrigues. Citologia e embriologia. Recife: Telesapiens, 2022

5055	**Bioquímica Humana Aplicada à Nutrição**	**60**

APRESENTAÇÃO

Vias metabólicas. Bioenergética e metabolismo oxidativo. Sistema de produção e utilização de energia. Metabolismo de carboidratos. Ciclo dos Ácidos Tricarboxílocos. Cadeia Transportadora de Elétrons. Fosforilação Oxidativa. Digestão e absorção de constituintes nutricionais básicos. Digestão e absorção de carboidratos. Digestão e absorção de proteínas. Digestão e absorção de lipídios. Interrelações metabólicas: Ciclo jejum-alimentação. Efeitos metabólicos da insulina e glucagon. Minerais.

OBJETIVO GERAL

O curso tem como objetivo entender como o corpo humano interage com os alimentos para que assim o nutricionista possa orientar da melhor forma possível uma nutrição saldável.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Explicar a importância da célula.
- Descrever e compreender como é a digestão e absorção dos lipídios e vitaminas lipossolúveis.
- Identificar como ocorre as atividades enzimáticas e coenzimas.
- Interpretar o metabolismo das proteínas.
- Descrever como ocorre o metabolismo e as funções dos minerais.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I
COMPREENDENDO COMO FUNCIONA UMA CÉLULA
MEMBRANA PLASMÁTICA
ÁGUA
SISTEMA TAMPÃO

UNIDADE II
COMPREENDENDO O QUE SÃO CARBOIDRATOS
LIPÍDIOS
VITAMINAS LIPOSSOLÚVEIS
DIGESTÃO E ABSORÇÃO DOS LIPÍDIOS NA DIETA

UNIDADE III
COMPREENDENDO O QUE SÃO PROTEÍNAS
ENZIMAS
METABOLISMO DOS CARBOIDRATOS
CICLO DO ÁCIDO CÍTRICO OU CICLO DE KREBS

UNIDADE IV
COMPREENDENDO O METABOLISMO ENERGÉTICO
METABOLISMO DOS LIPÍDIOS
METABOLISMO DAS PROTEÍNAS
METABOLISMO MINERAL

REFERÊNCIA BÁSICA

CHARNEY, Pamela. Água, Eletrolitos e Equilibrio Ácido-Básico. KRAUSE, MV, MAHAN L. **Alimentos, nutrição e dietoterapia**. Roca, 12ª edição, p.144. 2010.

DE ANDRADE, JC. **Química Analítica Básica: Os conceitos ácido-base e a escala de pH**. Revista Chemkeys, n. 1, p. 1-6, 2010.

JUNQUEIRA LC, Carneiro J. **Biologia celular e molecular**. 9ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p. 1-17, 2012.

REFERÊNCIA COMPLEMENTAR

JUNQUEIRA LC, CARNEIRO J. **Histologia Básica**. 11ª edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. p.23-50. 2008.

KRAUSE, MV, MAHAN L. **Alimentos, nutrição e dietoterapia**. Roca, 12ª edição, p.144. 2010.

LEVY, Matthew N. et al. **Princípios da função celular**. Elsevier. p.3-19. 2006.

LEVY, MN. et al. **Fisiología: Berne y Levy**. Elsevier. p.3-19. 2006.

MARZZOCO A, TORRES BB. **Bioquímica Básica**, Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koohan, p.3-10, 1999.

MARZZOCO, A; TORRES, BB. **Sistemas tampão**. Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koohan,p.3-10, 1999.

PERIÓDICOS

OH, MS.; URIBARRI, JM. SHILS, ME. et al. **Nutrição Moderna na saúde e na doença**. 10ª edição.p.161-162. 2009.

SHILS, ME. et al. **Nutrição Moderna na saúde e na doença**. 10ª edição. 2009.

TOLEDO, K. **Estudo confirma como organismo regula níveis elevados de CO2 no sangue**. 2014. http://agencia.fapesp.br/estudo-confirma-como-organismo-regula-niveis-elevados-de-co2-no-sangue/19110/.

5535	Danças, Ginásticas E Condicionamento Físico	60

APRESENTAÇÃO

Esta disciplina explora a intersecção entre dança, ginástica e condicionamento físico, abrangendo técnicas e práticas de cada área. A ementa inclui a história e evolução das danças e ginásticas, fundamentos biomecânicos, métodos de treinamento físico e mental, e a integração de movimento e música. A disciplina também enfatiza a segurança, prevenção de lesões e nutrição relacionada à prática física.

OBJETIVO GERAL

Esta disciplina visa capacitar os alunos a compreenderem e aplicarem os princípios e técnicas das danças, ginásticas e condicionamento físico, com foco no desenvolvimento de habilidades práticas e teóricas para o ensino, na prática e na promoção de atividades físicas integradas, considerando aspectos de saúde, expressão corporal e bem-estar.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Reconhecer a evolução histórica da dança e ginástica.
- Aplicar princípios de biomecânica nas práticas de dança e ginástica.
- Identificar diferentes estilos e técnicas de dança.
- Entender os elementos básicos da ginástica.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I – FUNDAMENTOS DA DANÇA E GINÁSTICA
HISTÓRIA E EVOLUÇÃO DA DANÇA E GINÁSTICA
PRINCÍPIOS BÁSICOS DE BIOMECÂNICA NA DANÇA E GINÁSTICA
ESTILOS E TÉCNICAS DE DANÇA
ELEMENTOS BÁSICOS DA GINÁSTICA
UNIDADE II – TREINAMENTO FÍSICO E MENTAL NA DANÇA E GINÁSTICA
MÉTODOS DE TREINAMENTO FÍSICO PARA DANÇA E GINÁSTICA
TÉCNICAS DE TREINAMENTO MENTAL PARA DANÇA E GINÁSTICA
FLEXIBILIDADE E FORÇA MUSCULAR PARA DANÇA E GINÁSTICA
TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO E RELAXAMENTO PARA DANÇA E GINÁSTICA
UNIDADE III – INTEGRAÇÃO DE MOVIMENTO E MÚSICA NA DANÇA E GINÁSTICA
RITMO E EXPRESSÃO NA DANÇA
COREOGRAFIAS E COMPOSIÇÕES PARA DANÇA
MÚSICA E MOVIMENTO NA GINÁSTICA
CRIAÇÃO ARTÍSTICA E PERFORMANCE NA DANÇA E GINÁSTICA
UNIDADE IV – SAÚDE E BEM-ESTAR NA PRÁTICA DA DANÇA E GINÁSTICA
NUTRIÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA PARA DANÇA E GINÁSTICA
PREVENÇÃO DE LESÕES NA DANÇA E GINÁSTICA
RECUPERAÇÃO E REGENERAÇÃO NA DANÇA E GINÁSTICA
SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA ATRAVÉS DA DANÇA E GINÁSTICA

REFERÊNCIA BÁSICA

JULIARI, Bruno Silva. Danças, ginásticas e condicionamento físico. Recife: Telesapiens, 2024.

FERREIRA, Alessandra. Fundamentos da dança. Recife: Telesapiens, 2023.

REFERÊNCIA COMPLEMENTAR

OLIVEIRA, Leandro Augusto de. Recreação. Recife: Telesapiens, 2022.

SANTOS, Marcelo Clemente dos. Marketing de eventos. Recife: Telesapiens, 2022

PERIÓDICOS

CHAVES, Iara Regina. Psicologia do Trabalho. Recife: Telesapiens, 2021.

LIVEIRA, Tatiana Souto Maior. Fundamentos de marketing. Recife: Telesapiens, 2021.

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.?

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 alimentar nutricional.