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 DANÇA
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 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: Ìcone, 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 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, 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 de atividades físicas.