MUSCULAÇÃO E PERSONAL TRAINING
INFORMAÇÕES GERAIS

APRESENTAÇÃO

O curso de **Musculação e Personal Training** é uma experiência que une ciência, prática e paixão pelo movimento para transformar vidas por meio do treinamento físico personalizado.Neste curso, exploraremos os fundamentos da musculação, desde a biomecânica dos exercícios até as estratégias de periodização e progressão. Também abordaremos as habilidades necessárias para atuar como personal trainer, incluindo avaliação física, prescrição de treinos individualizados e orientação motivacional.Nosso objetivo é capacitar profissionais a desenvolver programas de treinamento eficazes, seguros e alinhados às metas dos clientes, sejam elas voltadas para ganho de força, hipertrofia, condicionamento físico ou qualidade de vida. Prepare-se para adquirir conhecimentos teóricos e práticos que farão a diferença na sua carreira e na vida de quem você orientar!

OBJETIVO

Compreender os princípios da musculação, incluindo os conceitos de força, hipertrofia, resistência muscular e biomecânica dos exercícios.

METODOLOGIA

Concebe o MUSCULAÇÃO E PERSONAL TRAINING, 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
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.

5540	Natação	60

APRESENTAÇÃO

Conceituação e contextualização histórica da natação, destacando os diferentes âmbitos de aplicação das atividades aquáticas. As regras básicas da natação, as particularidades apresentadas pelas diferentes faixas etárias de alunos e as medidas de segurança a serem tomadas como parte do processo de ensino de natação. O comportamento do corpo na água e o domínio das técnicas. Os diferentes tipos de nado necessários para a efetivação da aprendizagem da natação.

OBJETIVO GERAL

A disciplina presente tem por objetivo orientar o processo de ensino-aprendizagem da prática esportiva da natação, definindo conceitos e métodos das atividades aquáticas e suas nuances. Além disso, destaca os saberes metodológicos necessários para a efetivação do ensino desta modalidade esportiva. Finalmente, discorre sobre as técnicas fundamentais para o desenvolvimento das competências da natação com segurança e qualidade.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Definir e contextualizar a natação como prática esportiva.
- Compreender as origens da natação como prática esportiva e sua evolução histórica.
- Discernir sobre os aspectos da natação como modalidade esportiva na atualidade.
- Entender as diferentes aplicações da natação como prática recreativa, esportiva e educativa.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I – CONCEITUAÇÃO E CONTEXTUALIZAÇÃO DA NATAÇÃO
CONCEITO E DEFINIÇÃO DE NATAÇÃO
CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICA DA NATAÇÃO
A NATAÇÃO NA ATUALIDADE
AS DIFERENTES APLICAÇÕES DA NATAÇÃO
UNIDADE II – MÉTODOS DE ENSINO DA NATAÇÃO
REGRAS BÁSICAS DA NATAÇÃO
O ENSINO DA NATAÇÃO DE ACORDO COM AS FAIXAS ETÁRIAS
MEDIDAS DE SEGURANÇA PARA AS ATIVIDADES AQUÁTICAS
COMPORTAMENTO DO CORPO HUMANO NA ÁGUA
UNIDADE III – TÉCNICAS DE APRENDIZAGEM DA NATAÇÃO
O DOMÍNIO DA RESPIRAÇÃO NA ÁGUA
TÉCNICAS PARA A APRENDIZAGEM DE MERGULHOS
COMO DOMINAR A FLUTUAÇÃO NO AMBIENTE AQUÁTICO
COMO MANTER O EQUILÍBRIO NA ÁGUA
UNIDADE IV – DIFERENTES TIPOS DE NADO
TÉCNICAS E MÉTODOS DE APRENDIZAGEM DO NADO CRAWLLER
TÉCNICAS E MÉTODOS DE APRENDIZAGEM DO NADO COSTAS
TÉCNICAS E MÉTODOS DE APRENDIZAGEM DO NADO PEITO
TÉCNICAS E MÉTODOS DE APRENDIZAGEM DO NADO BORBOLETA

REFERÊNCIA BÁSICA

BASILONE NETTO, J. Natação: a didática moderna da aprendizagem. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 1995.

GAROFF, G. O ensino da natação. São Paulo: Manole, 1990.

GUZMAN, Rubben J. Natação: exercícios e técnicas para melhoria do nado. São Paulo: Manole, 2008.

REFERÊNCIA COMPLEMENTAR

KRUG, Dircema F. MAGRI, Patrícia E. F. Natação: aprendendo para ensinar.

MACHADO, D. C. Metodologia da natação. São Paulo: EPU, 1984.

PERIÓDICOS

STAGER, Joel M. TANNER, David A. Natação. 2ª ed. São Paulo: Manole, 2008.

5052	Nutrição e Dietética	60

APRESENTAÇÃO

Funções, fontes e características dos nutrientes: proteínas, carboidratos, lipídios, vitaminas, minerais e água. Leis da Alimentação. Conhecimento quanto a planejamento, cálculo e análise de dietas. Índices para avaliar a qualidade da dieta. Interpretação e uso das recomendações dietéticas. Grupos Básicos da Alimentação. Tabelas de composição dos alimentos. Hábitos alimentares regionais, culturais e religiosos. Dietas alternativas.?

OBJETIVO GERAL

Esta disciplina tem por finalidade introduzir o futuro profissional de nutrição e dietética no universo desta área, abordando de forma abrangente seus fundamentos e conceitos, bem como os procedimentos básicos do planejamento alimentar.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Reconhecer a importância da nutrição como ciência.
- Ponderar a respeito da importância e benefícios da água no organismo humano.
- Exemplificar como deve ser a alimentação da criança.
- Sumarizar os passos para o planejamento dietético.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I – FUNDAMENTOS DA NUTRIÇÃO E DIETÉTICA
CONCEITOS BÁSICOS ABORDADOS NA NUTRIÇÃO E DIETÉTICA
ALIMENTAR X NUTRIR
IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO COMO CIÊNCIA
RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

UNIDADE II – ÁGUA E NUTRIENTES NO ORGANISMO HUMANO
OS NUTRIENTES E SUA IMPORTÂNCIA
PROTEÍNAS E SUA IMPORTÂNCIA
LIPÍDIOS E SUA IMPORTÂNCIA
IMPORTÂNCIA E BENEFÍCIOS DA ÁGUA NO ORGANISMO HUMANO

UNIDADE III – ALIMENTAÇÃO E OS CICLOS DA VIDA HUMANA
ALIMENTAÇÃO DURANTE OS CICLOS DA VIDA
ALIMENTAÇÃO INFANTIL
ALIMENTAÇÃO NA FASE ADULTA
ALIMENTAÇÃO NA FASE IDOSA

UNIDADE IV – ALIMENTAÇÃO E A ENERGIA VITAL
LEIS DA ALIMENTAÇÃO
FONTES DOS ALIMENTOS
DENSIDADE ENERGÉTICA
PLANEJAMENTO ENERGÉTICO

REFERÊNCIA BÁSICA

ANTUNES, A. **Influência da qualidade da água destinada ao consumo humano no estado nutricional de crianças com idades entre 3 e 6 anos, no município de Ouro Preto-MG**. Dissertação (Mestrado em Engenharia Ambiental). Instituto de Ciências Exatas e Biológicas – Núcleo Pró-Água, Universidade Federal de Outro Preto. Ouro Preto, 2004.

ANVISA. **Resolução RDC 269, de 22 de setembro de 2005**. Disponível em : http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/394219/RDC_269_2005.pdf/2e95553c-a482-45c3-bdd1-f96162d607b3>.

BAIAO, M.R.;?DESLANDES, S.F.**?Alimentação na gestação e puerpério**.?Rev. Nutr., Campinas, v. 19, n.?2, p.?245-253, abril de 2006.?Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732006000200011&lng=en&nrm=iso>.

REFERÊNCIA COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério da saúde. **Alimentação saudável para a pessoa idosa**. Disponível em:< http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel_idosa_profissionais_saude.pdf>.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Alimentação saudável**. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel.pdf.

BRASIL. Ministério da saúde. **Glossário Temático Alimentação e Nutrição**. Disponível em:< http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario_alimenta.pdf>

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2 ed. Brasília, 2014. Disponível em:< https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. >

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável.** Brasília: Ministério da Saúde, 210p. 2006.

GALISA, M. S.; ESPERANÇA, L. M.; AS, N. G. **Nutrição: conceitos e aplicações**. São Paulo: M.books, 2008.

JESUS, Alison Karina de et al. **Estado de Hidratação e Principais Fontes de Água em Crianças em Idade Escolar.** Acta Port Nutr, Porto, n. 10, p. 08-11, set. 2017. Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2183-59852017000300002&lng=pt&nrm=iso>.

PERIÓDICOS

JUNIOR, et al**. Carboidratos: Estrutura, propriedades e funções**. Disponível em :<http://qnesc.sbq.org.br/online/qnesc29/03-CCD-2907.pdf>. Acesso em 12 fev. 2020.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J.L. **Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 13ª ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 1228 p. 2013.

MARCHIONI, D.M.L**. Densidade energética da dieta e fatores associados: como está a população de São Paulo?.** Arq Bras Endocrinol Metab, São Paulo , v. 56, n. 9, p. 638-645, Dec. Disponível em<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302012000900007&lng=en&nrm=iso>.

5416	Massoterapia	60

APRESENTAÇÃO

Massoterapia, fundamentos e técnicas. Tipos de massagem em culturas diferentes. Massagem como técnica terapêutica, Efeitos fisiológicos da massagem no sistema circulatório, linfático e muscular. Benefícios da massagem na postura, mobilização e relaxamento muscular. Massagem e sistema nervoso e sistema imunológico e na dor e estresse. Avaliação física, biossegurança e equipamentos usados para a massoterapia. Discussão dos aspectos éticos da atuação do profissional massoterapeuta.

OBJETIVO GERAL

Este componente curricular visa capacitar o futuro profissional massoterapeuta e áreas afins sobre os fundamentos, efeitos e importância da massagem como técnica terapêutica com efeitos fisiológicos e benefícios, além da discussão sobre aspectos éticos na profissão.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Localizar e compreender a origem histórica da massagem e sua evolução ao longo dos séculos, destacando os principais marcos históricos e culturais que contribuíram para o desenvolvimento dessa prática terapêutica milenar.
- Identificar os diferentes tipos de massagem praticados em diversas culturas.
- Reconhecer a influência da massagem na medicina ocidental e oriental.
- Discernir sobre a importância da massagem como técnica terapêutica capaz de promover o bem-estar físico e emocional.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I – FUNDAMENTOS DA MASSOTERAPIA
MASSAGEM E SUA EVOLUÇÃO AO LONGO DOS SÉCULOS
TIPOS DE MASSAGEM PRATICADOS EM DIVERSAS CULTURAS
MASSAGEM NA MEDICINA OCIDENTAL E ORIENTAL

MASSAGEM E O BEM-ESTAR FÍSICO E EMOCIONAL

UNIDADE II – EFEITOS FISIOLÓGICOS DA MASSAGEM
MASSAGEM NOS SISTEMAS CIRCULATÓRIO, LINFÁTICO E MUSCULAR
MELHORIA DA FLEXIBILIDADE E DA POSTURA POR MEIO DA MASSAGEM
BENEFÍCIOS DA MASSAGEM PARA O SISTEMA NERVOSO E IMUNOLÓGICO
ALÍVIO DA DOR E DO ESTRESSE COM A PRÁTICA REGULAR DA MASSAGEM

UNIDADE III – AVALIAÇÃO FÍSICA, BIOSSEGURANÇA E EQUIPAMENTOS PARA MASSOTERAPIA
AVALIAÇÃO FÍSICA DO PACIENTE PARA MASSOTERAPIA
BIOSSEGURANÇA APLICADA À MASSOTERAPIA
EQUIPAMENTOS UTILIZADOS NA MASSOTERAPIA
PREPARAÇÃO DO AMBIENTE PARA A REALIZAÇÃO DA MASSAGEM

UNIDADE IV – ASPECTOS ÉTICOS E ATUAÇÃO DO MASSOTERAPEUTA
CÓDIGO DE ÉTICA PROFISSIONAL DO MASSOTERAPEUTA
ATENDIMENTO AO CLIENTE DE MASSOTERAPIA
GESTÃO DA CARREIRA DO MASSOTERAPEUTA
LEGISLAÇÃO E FISCALIZAÇÃO DOS SERVIÇOS DE MASSOTERAPIA

REFERÊNCIA BÁSICA

BORTOLOTI, Karen Fernanda da Silva. Massoterapia. Recife: Telesapiens, 2023.

VALLE, Paulo Heraldo Costa do. Bioética e biossegurança. Recife: Telesapiens, 2021

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

REFERÊNCIA COMPLEMENTAR

CASTRO, N. M. A. de. Massagem Terapêutica Clássica: Teoria e Prática. São Paulo: Phorte Editora, 2013.

CORRÊA, R. L. Massagem Terapêutica: Fundamentos e Técnicas. São Paulo: Roca, 2016.

FRAGOSO, C. Massoterapia Clínica: Fundamentos e Técnicas. 4. ed. São Paulo: Manole, 2019.

GUIRRO, E. C. O.; GUIRRO, R. R. J. Fisioterapia Dermato-Funcional: Fundamentos, Recursos e Patologias. São Paulo: Manole, 2014.

PERIÓDICOS

MIYAZAKI, M. C. O.; BORGHESI, L. C. Massagem em Neonatologia e Pediatria. São Paulo: Roca, 2012.

5541	**Psicologia Do Esporte**	**60**

APRESENTAÇÃO

Conhecimento histórico da psicologia esportiva. Aspectos éticos e diretrizes da psicologia esportiva. Definição de competição, cooperação e personalidade, motivação, ansiedade e estresse. Determinação de processos em grupo e equipe. Princípios de liderança. Processos de comunicação. Treinamento e habilidades psicológicas. Desenvolvimento de exercícios e práticas de bem-estar. Conhecimento de lesões esportivas e psicológicas. Treinamento excessivo e síndrome de Burnout.

OBJETIVO GERAL

Esta disciplina tem por finalidade desenvolver habilidades específicas no estudante do curso de educação física e ciências afins, a respeito da psicologia do esporte, objetivando a promoção da saúde mental e prevenção de agravos clínicos, além do melhoramento do desempenho desportivo.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Compreender a história da psicologia do esporte, identificando seus marcos e o surgimento do emprego da psicologia no esporte brasileiro.
- Definir o conceito de psicologia do esporte, entendendo o posicionamento do psicólogo nesta área de atuação profissional, suas atribuições, responsabilidades e perspectivas no mercado de trabalho.
- Discernir sobre a relação entre corpo e mente, avaliando os impactos do estado mental sobre a saúde física dos sistemas do orgânicos do atleta.
- Identificar os aspectos ético-políticos da psicologia social do esporte, entendendo a instituição da psicologia como política pública e as diretrizes para o trabalho da psicologia do esporte.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I – HISTÓRIA E FUNDAMENTOS DA PSICOLOGIA ESPORTIVA
HISTÓRIA DA PSICOLOGIA DO ESPORTE NO BRASIL E NO MUNDO
A PSICOLOGIA DO ESPORTE E O PSICÓLOGO
RELAÇÃO CORPO-MENTE E A SAÚDE FÍSICA DO ATLETA
ASPECTOS ÉTICO-POLÍTICOS DA PSICOLOGIA SOCIAL DO ESPORTE
UNIDADE II – PARTICIPANTES E AMBIENTES DO ESPORTE
COMPETIÇÃO, COOPERAÇÃO E PERSONALIDADE ESPORTIVA
PSICOLOGIA ESPORTIVA E A MOTIVAÇÃO
ANSIEDADE E ESTRESSE NO ATLETA DE ALTA PERFORMANCE
REFORÇO, MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA E RECOMPENSAS EXTRÍNSECAS
UNIDADE III – PSICOLOGIA ESPORTIVA COLETIVA
GRUPO VERSUS EQUIPE: DESENVOLVENDO A COESÃO
COMPETIÇÃO, COOPERAÇÃO E PERSONALIDADE ESPORTIVA NO GRUPO
DESENVOLVENDO A LIDERANÇA NO ATLETA
COMUNICAÇÃO INTERPESSOAL E EM GRUPO
UNIDADE IV – SAÚDE E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO
AUTOCONFIANÇA E CONCENTRAÇÃO
EXERCÍCIOS PARA O BEM-ESTAR PSICOLÓGICO
LESÕES ESPORTIVAS E PSICOLÓGICAS: COMPORTAMENTOS DEPENDENTES E PATOLÓGICOS
EFEITOS DO TREINAMENTO EXCESSIVO E A SÍNDROME DE BURNOUT

REFERÊNCIA BÁSICA

JULIARI, Bruno Silva. Crescimento e Desenvolvimento da Educação Física. Recife: Telesapiens, 2021

VALLE, Paulo Heraldo Costa. Exercício e Treinamento Desportivo. Recife: Telesapiens, 2021

REFERÊNCIA COMPLEMENTAR

GARCIA, Mariana Martins. Saúde Mental e Assistência Farmacêutica. Recife: Telesapiens, 2021

RIBEIRO, Dagmar Figueiredo. OLIVEIRA, Leandro Augusto. Educação Física Especial. Recife: Telesapiens, 2021

PERIÓDICOS

VALENZA, Giovanna Mazzarro. BARBOSA, Thalyta Mabel Nobre. COSTA, Fernanda Silveira. BEJA, Louise Amorim. DIPP, Marcelo Dalsochio. Introdução À Ead. Telesapiens, 2021.

5368	**Suplementação Nutricional E Fitoterapia Na Saúde**	**60**

APRESENTAÇÃO

Nutrição nos ciclos da vida: Necessidades e Recomendações Nutricionais nos Ciclos de Vida (criança, adolescente, adulto, envelhecimento, mulher, gestante, climatério). Suplementação Nutricional nos ciclos da vida. Fitoterapia nos ciclos da vida.

OBJETIVO GERAL

Esta disciplina tem por objetivo prover conhecimentos e habilidades ao profissional de nutrição e dietética, no que concerne à suplementação nutricional e fitoterapia para a melhoria da saúde e do bem-estar.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Explicar a definição de recomendação nutricional.
- Utilizar as DRIs como ferramenta profissional.
- Identificar e solucionar problemas relacionados a deficiências ou superdosagens de macro e micronutrientes na criança e no adolescente.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I – RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES
RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS
ASPECTOS ESPECÍFICOS DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS
RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA A CRIANÇA
RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS NA ADOLESCÊNCIA
UNIDADE II – SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA ADULTOS
RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS NO ADULTO
PERÍODO GESTACIONAL E SUAS PARTICULARIDADES NUTRICIONAIS

CLIMATÉRIO E A MENOPAUSA
APLICANDO AS DRIS
UNIDADE III – SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA IDOSOS
NECESSIDADES E RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS NO IDOSO
ESPECIFICIDADES DOS IDOSOS
RECOMENDAÇÕES E SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAIS NO IDOSO
AVALIAÇÕES NUTRICIONAIS NO IDOSO
UNIDADE IV – FITOTERAPIA E NUTRIÇÃO
FITOTERAPIA E OS FITOTERÁPICOS
CONCEITOS FUNDAMENTAIS
LEGISLAÇÃO EM FITOTERAPIA
FITOTERÁPICOS NA NUTRIÇÃO CLÍNICA

REFERÊNCIA BÁSICA

MIRANDA, Danielle A. MEDEIROS, Hermínio de Oliveira. **Fitoterapia Aplicada - Absorção E Eliminação**. Telesapiens, 2021.

REFERÊNCIA COMPLEMENTAR

VALLE, Paulo Heraldo Costa. **Suplementação Nutricional, Recursos Ergogênicos E Fitoterápicos No Esporte**. Telesapiens, 2021.

FARIAS, Carolina Lane Alves. JAVERA, Vanessa. **Nutrição Materno-Infantil**. Telesapiens, 2021.

PERIÓDICOS

SUDRÉ, Bruna. **Nutrição E O Idoso**. Telesapiens, 2021.

SUDRÉ, Bruna Gabriela Siqueira Souza. **Nutrição e Dietética**. 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 de atividades físicas.