TREINAMENTO DESPORTIVO EM ALTO RENDIMENTO
INFORMAÇÕES GERAIS

APRESENTAÇÃO

O curso de treinamento desportivo em alto rendimento é uma área essencial para maximizar o desempenho de atletas e equipes que competem em níveis elevados. Este curso foi desenvolvido para aprofundar os conhecimentos em técnicas avançadas de preparação física, mental e tática, combinando ciência e prática esportiva. Ao longo das aulas, exploraremos métodos de planejamento, periodização e avaliação, sempre focando na excelência e na sustentabilidade do desempenho esportivo. Nossa abordagem abrange desde as bases fisiológicas até estratégias de otimização individual e coletiva, preparando profissionais para enfrentar os desafios e exigências do cenário competitivo atual.

OBJETIVO

Compreender os fundamentos do treinamento desportivo de alto rendimento.

METODOLOGIA

Concebe o curso de TREINAMENTO DESPORTIVO DE ALTO RENDIMENTO, 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
5071	Anatomia Humana	60

APRESENTAÇÃO

Conceitos anatômicos. Posição, plano e eixos de construção do corpo humano. Estudo anatômico e descritivo dos órgãos e sistemas tegumentar, esquelético, articular, muscular, nervoso, cardiovascular, respiratório, digestório, urinário, reprodutivo feminino e masculino e endócrino do corpo humano. Exames de imagens para avaliação da anatomia do corpo humano.

OBJETIVO GERAL

Esta disciplina visa munir todos os profissionais multidisciplinares de saúde da capacidade de discernimento e avaliação sobre a anatomia humana, permitindo a padronização da linguagem e terminologia técnica desta área de conhecimento no âmbito da equipe trabalho.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Compreender a a função e a divisão do sistema esquelético, bem como os principais acidentes anatômicos do esqueleto humano.
- Entender a anatomia das articulações do esqueleto apendicular humano: membros superiores e inferiores.
- Analisar e identificar a estrutura do sistema nervoso central e periférico.
- Entender os principais exames utilizados para avaliar as estruturas anatômicas do corpo humano.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I – ANATOMIA HUMANA: UMA VISÃO GERAL
INTRODUÇÃO A ANATOMIA HUMANA
PELE E ANEXOS
SISTEMA ESQUELÉTICO
SISTEMA ARTICULAR

UNIDADE II – ANATOMIA DO SISTEMA LOCOMOTOR
INTRODUÇÃO AO SISTEMA ARTICULAR E MUSCULAR
ARTICULAÇÕES DO ESQUELETO AXIAL
ARTICULAÇÕES DO ESQUELETO APENDICULAR
SISTEMA MUSCULAR

UNIDADE III – ANATOMIA DOS SISTEMAS NERVOSO, CIRCULATÓRIO, LINFÁTICO E RESPIRATÓRIO
SISTEMA NERVOSO
SISTEMA CIRCULATÓRIO
SISTEMA LINFÁTICO
SISTEMA RESPIRATÓRIO

UNIDADE IV – ANATOMIA DOS SISTEMAS DIGESTIVO, GENITURINÁRIO E ENDÓCRINO
SISTEMA DIGESTÓRIO
SISTEMA GENITURINÁRIO
SISTEMA ENDÓCRINO
EXAMES DE IMAGENS DO CORPO HUMANO

REFERÊNCIA BÁSICA

CAMPBELL, W. DeJong O exame neurológico. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.

DANGELO, J. G.; FATINNI, C. A. Anatomia humana sistêmica e segmentar. 3º. ed. São Paulo: Atheneu, 2007.

DRAKE, R. L.; VOGL, W.; MITCHEL, A. W. M. Gray's anatomia para estudantes. 3º. ed. São Paulo: GEN Guanabara Koogan, 2015.

GUYTON, A. C.; HALL, J. E. Tratado de Fisiologia Médica. 13. ed. [S.l.]: Elselvier, 2017. 1176 p.

JARMEY, C. Músculos: Uma abordagem concisa. 1. ed. São Paulo: Manole, 2008.

REFERÊNCIA COMPLEMENTAR

MACHADO, A.; HAERTEL, L. M. Neuroanatomia funcional. 3º. ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 2013.

PINA, J. A. E. Anatomia da locomoção humana. 2º. ed. Lisboa: Lidel, 1999.

PERIÓDICOS

MOORE, K. L.; DALLEY, A. F. Anatomia orientada para a clínica. 4º. ed. São Paulo: Guanabara Koogan, v. 1, 2001.

5542	Avaliação Física E Diagnóstica	60

APRESENTAÇÃO

Atividade física, saúde e doença. Avaliação preliminar de saúde. Testes de aptidão física. Uso de tecnologia na atividade física. Aptidão física. Teste de esforço. Exercício cardiorrespiratório. Aptidão muscular. Treino de força. Avaliação da composição corporal. Método de avaliação da composição corporal. Flexibilidade. Alterações de peso. Controle, perda e ganho de peso. Alongamento e saúde lombar. Equilíbrio.

OBJETIVO GERAL

Desenvolver habilidades específicas no profissional de educação física e áreas afins, visando à promoção da avaliação física de pacientes, atletas e estudantes da educação básica.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Relacionar o quadro de saúde e doença de um indivíduo, englobando patologias e distúrbios, com a atividade física.
- Aplicar técnicas de avaliação preliminar de saúde, definindo os procedimentos de realização dos testes de pressão arterial, frequência cardíaca e eletrocardiograma.
- Empregar os testes de aptidão física, aplicando os princípios do planejamento e adesão de programas de exercícios físicos.
- Utilizar ferramentas tecnológicas para promover a realização de atividades físicas, e o exercício profissional do educador físico.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I – AVALIAÇÃO PRELIMINAR DE SAÚDE
ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E DOENÇA
AVALIAÇÃO PRELIMINAR DE SAÚDE
TESTES DE APTIDÃO FÍSICA
USO DE TECNOLOGIA NA ATIVIDADE FÍSICA
UNIDADE II – AVALIAÇÃO DA APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA
APTIDÃO FÍSICA E OS TESTES DE ESFORÇO PROGRESSIVO E MÁXIMO
TESTES DE ESFORÇO SUBMÁXIMO E DE CAMPO EM CRIANÇAS E IDOSOS
EXERCÍCIOS CARDIORRESPIRATÓRIOS
APTIDÃO MUSCULAR
UNIDADE III – FORÇA, COMPOSIÇÃO CORPORAL E FLEXIBILIDADE
TREINOS DE FORÇA

AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL
MÉTODOS DE CAMPO PARA AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL
FLEXIBILIDADE CORPORAL
UNIDADE IV – PESO, ALONGAMENTO, SAÚDE LOMBAR E EQUILÍBRIO
ALTERAÇÕES DE PESO
CONTROLE, PERDA E GANHO DE PESO
ALONGAMENTO E SAÚDE LOMBAR
EQUILÍBRIO CORPORAL

REFERÊNCIA BÁSICA

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

RODRIGUES, Alciris Marinho Corrêa.; VALLE, Paulo Heraldo Costa. Adaptações funcionais do idoso. Recife: Telesapiens, 2021

REFERÊNCIA COMPLEMENTAR

MEDEIROS, Hermínio Oliveira. Suplementação Nutricional e Fitoterapia na Saúde. Telesapiens, 2021.

PERIÓDICOS

SOMA, Sheila Maria Prado; JULIARI, Bruno. Psicologia do Esporte. Telesapiens, 2021.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de. Patologia geral. 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.

5354	**Atletismo**	**60**

APRESENTAÇÃO

Conceituação e contextualização do atletismo. Corridas, saltos, arremesso de peso e marcha como principais modalidades atléticas e suas características. O atletismo em diferentes contextos como lazer, esporte, competição e prática social. A relação entre a escola e o atletismo.

OBJETIVO GERAL

Esta disciplina tem por objetivo propiciar a aquisição dos conhecimentos a respeito do atletismo como prática esportiva e educativa, evidenciando o seu conceito e definição, bem como a sua contextualização

histórica e configuração na atualidade. Além disso, busca discorrer sobre as principais modalidades do atletismo e as suas características centrais. Por fim, aborda as peculiaridades do atletismo em variados contextos, destacando o seu papel como esporte, lazer e prática educativa.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Definir e contextualizar o atletismo.
- Entender a contextualização histórica do atletismo, revelando suas origens e configurações no passado.
- Discernir sobre a configuração do atletismo na contemporaneidade, destacando as suas principais características.
- Citar as instalações e os equipamentos utilizados na prática do atletismo em suas diferentes configurações.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I – CONCEITUAÇÃO E CONTEXTUALIZAÇÃO DO ATLETISMO
CONCEITO E DEFINIÇÃO DE ATLETISMO
CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICA DO ATLETISMO
O ATLETISMO NA ATUALIDADE
INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTOS USADOS NO ATLETISMO
UNIDADE II – AS PRINCIPAIS MODALIDADES ATLÉTICAS
ASPECTOS TÉCNICOS E REGULAMENTARES DAS CORRIDAS
ASPECTOS TÉCNICOS E REGULAMENTARES DOS SALTOS
ASPECTOS TÉCNICOS E REGULAMENTARES DO ARREMESSO DE PESO
ASPECTOS TÉCNICOS E REGULAMENTARES DA MARCHA ATLÉTICA
UNIDADE III – O ATLETISMO EM DIFERENTES CONTEXTOS
ATLETISMO COMO LAZER
ATLETISMO COMO ESPORTE
AS COMPETIÇÕES ATLÉTICAS
O PAPEL SOCIAL DO ATLETISMO
UNIDADE IV – O ATLETISMO E A ESCOLA
PROCESSOS PEDAGÓGICOS DO ENSINO DE ATLETISMO
A IMPORTÂNCIA DO ENSINO DE ATLETISMO NA ESCOLA
A IMPORTÂNCIA DO ENSINO DE ATLETISMO PARA O ALUNO
O INCENTIVO À PRÁTICA DE ATLETISMO

REFERÊNCIA BÁSICA

JULIARI, Bruno Silva.; MACIEL, Adria Oliveira Santos. **Fundamentos, história e filosofia da educação física.** Recife: Telesapiens, 2021.
VALE, Paulo Heraldo Costa do. **Suplementação nutricional, recursos ergogênicos e fitoterápicos no esporte**. Recife: Telesapiens, 2021

REFERÊNCIA COMPLEMENTAR

OLIVEIRA, Leandro Augusto de. **Metodologia do ensino de educação física**. Recife: Telesapiens, 2021
SILVA, Silvia Cristina da.; JULIARI, Bruno Silva. **Crescimento e desenvolvimento da educação física**. Recife: Telesapiens, 2021.

PERIÓDICOS

OLIVEIRA, Leandro Augusto de. **Educação física especial.** Recife: Telesapiens, 2021

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?

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.

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.