

## 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.

## 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](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](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](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](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](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](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](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.sbjq.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.** 13<sup>a</sup> 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](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.

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 EXTRÍSECAS

### **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.** 2<sup>a</sup> Edição, Porto Alegre, Editora Artmed, 2009.

GUYTON, AC. & HALL, JE. **Tratado de Fisiologia Médica**. Rio de Janeiro, 13<sup>a</sup> 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, 8<sup>a</sup> Edição, Editora Guanabara Koogan, 2016.

POWERS, SK. & HOWLEY, ET. **Fisiologia do Exercício – Teoria e Aplicação ao Condicionamento e ao Desempenho**. São Paulo, 8<sup>a</sup> Edição, Editora Manole, 2014.

ROBERGS, RA. & ROBERTS, SO. **Princípios Fundamentais de Fisiologia do Exercício para Aptidão, Desempenho e Saúde**. São Paulo, Editora Phorte, 2002.

SHARKEY, B. **Aptidão física ilustrada seu guia rápido para definir o corpo, ficar em forma e alimentar-se corretamente**. Porto Alegre, Editora Artmed, 2012.

TORTORA, GJ. **Princípios de Anatomia Humana**. Rio de Janeiro, 10<sup>a</sup> 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.