TREINAMENTO DESPORTIVO
INFORMAÇÕES GERAIS

APRESENTAÇÃO

O curso de pós-graduação em Treinamento Desportivo visa promover debates que contribuam para o aperfeiçoamento de questões que tangenciam suas bases conceituais, históricas, teóricas e práticas quanto ao aprimoramento da formação do treinador ou auxiliar, dialogando sobre seus objetivos, fins e procedimentos, estimulando o seu repensar teórico-prático.

OBJETIVO

Formar o especialista em Treinamento Desportivo, na modalidade EAD, que seja capaz de atuar na estruturação e desenvolvimento de avaliação, prescrição e aplicação do exercício, em diversas perspectivas (rendimento, qualidade de vida e reabilitação), fazendo uso das diversas ferramentas didático-pedagógicas em especial os ambientes virtuais de aprendizagens em rede, e o trabalho colaborativo na Web, buscando assim, maior qualidade na educação de seus alunos e melhor a formação para o exercício da cidadania.

METODOLOGIA

Em termos gerais, a metodologia será estruturada e desenvolvida numa dimensão da proposta em EAD, na modalidade online visto que a educação a distância está consubstanciada na concepção de mediação das tecnologias em rede, com atividades a distância em ambientes virtuais de aprendizagens, que embora, acontece fundamentalmente com professores e alunos separados fisicamente no espaço e ou no tempo, mas que se interagem através das tecnologias de comunicação. É importante salientar que a abordagem pedagógica que valorize a aprendizagem colaborativa depende dos professores e dos gestores da educação, que deverão torna-se sensíveis aos projetos criativos e desafiadores. Fornecerá aos alunos conhecimentos para desenvolver competências que possibilitem o desempenho eficiente e eficaz dessas respectivas funções, na perspectiva da gestão estratégica e empreendedora, de maneira a contribuir com o aumento dos padrões de qualidade da educação e com a concretização da função social da escola.

Código	Disciplina	Carga Horária
74	Ética Profissional	30

APRESENTAÇÃO

Conceitos de ética e moral, sua dimensão nos fundamentos ontológicos na vida social e seus rebatimentos na ética profissional. O processo de construção do ethos profissional: valores e implicações no exercício profissional.

OBJETIVO GERAL

Compreender a natureza, importância e possibilidades da Ética profissional na visão social em que vivemos.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Refletir sobre as possibilidades e limites na Ética profissional.
- Compreender as concepções e evolução histórica da Ética profissional.
- Reconhecer a importância da atitude positiva e pró-ativana Ética profissional.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

A ÉTICA E AS QUESTÕES FILOSÓFICAS LEITURA COMPLEMENTAR – TEXTO Nº 01 É A ÉTICA UMA CIÊNCIA? A ÉTICA E A CIDADANIA LEITURA COMPLEMENTAR – TEXTO Nº 02 ÉTICA E DIREITOS HUMANOS A ÉTICA E A EDUCAÇÃO LEITURA COMPLEMENTAR – TEXTO Nº. 03 ÉTICA NA ESCOLA: FAÇA O QUE EU DIGO, MAS NÃO FAÇA O QUE EU FAÇO ÉTICA PROFISSIONAL, O GRANDE DESAFIO NO MERCADO DE TRABALHO LEITURA COMPLEMENTAR – TEXTO N. 04 ÉTICA PROFISSIONAL É COMPROMISSO SOCIAL ESTUDO DE CASOS: ÉTICA PROFISSIONAL CASO 1 - UM GESTOR TEMPERAMENTAL CASO 2 - ÉTICA E CHOQUE CULTURAL NA EMPRESA CASO 3 - RESPEITO PELAS PESSOAS CASO 4 - CONSIDERAÇÕES PROVENIENTES DO COMITÊ DE ÉTICA A URGÊNCIA DE ATITUDES ÉTICAS EM SALA DE AULA

REFERÊNCIA BÁSICA

HUME, David. Investigação sobre o entendimento humano. Tradução André Campos Mesquita. São Paulo: Escala Educacional, 2006.

NALINI, José Renato. Ética Geral e Profissional. 7.ed. rev., atual. e ampl. São Paulo: Revista dos Tribunais, 2009.

PAIVA, Beatriz Augusto. Algumas considerações sobre ética e valor. In: BONETTI, Dilséa Adeodata et al. (Org.). Serviço social e ética: convite a uma nova práxis. 6.ed. São Paulo.

REFERÊNCIA COMPLEMENTAR

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais: terceiro e quarto ciclos: apresentação dos temas transversais – Brasília: MEC/SEF, 1998. 436 p.

CHALITA, Gabriel. Os dez mandamentos da ética. 2 ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2009.

CHAUI, Marilena. Convite à Filosofia. São Paulo: Ática, 1997. COMPARATO, Fábio Konder. Ética: direito, moral e religião no mundo moderno. São Paulo: Companhia da Letras, 2006.

DOWBOR, Ladislau. A reprodução social: propostas para um gestão descentralizada. Petrópolis: Vozes, 1999. FREIRE, Paulo. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

PERIÓDICOS

BRASIL. Ministério da Educação do. Disponível em: . Acesso em: 10 dez.2011.

463	**Fisiologia do Exercício, Esforço e Esporte**	**45**

APRESENTAÇÃO

Discutir as modificações fisiológicas durante o esforço físico, com ênfase nos sistemas cardíaco, respiratório, circulatório e muscular. Também trata da interferência da genética, do meio ambiente e do comportamento alimentar sobre o desenvolvimento e desempenho de exercícios. Ainda, fundamenta a relação das atividades físicas com a prevenção, surgimento e tratamento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis, em especial as hipocinéticas.

OBJETIVO GERAL

• Analisar os conceitos fundamentais da fisiologia do exercício, estabelecendo uma ênfase nas questões do esforço físico e o esporte

OBJETIVO ESPECÍFICO

• Discutir as modificações fisiológicas durante o esforço físico • Compreender os aspectos dos sistemas cardíaco, respiratório, circulatório e muscular • Identificar a relação das atividades físicas com a prevenção

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

HOMEOSTASE E ESTADO ESTÁVEL FONTES DE ENERGIA E EXERCÍCIO ORIGEM DAS FONTES DE ENERGIA PRODUÇÃO DE ENERGIA PELA ATIVIDADE CELULAR METABOLISMO ANAERÓBIO LÁTICO: SISTEMA GLICOLÍTICO FUNCIONAMENTO INTEGRADO DOS SISTEMAS ENERGÉTICOS ADAPTAÇÕES NEUROMUSCULARES E EXERCÍCIO COMPOSIÇÃO DO SISTEMA NEUROMUSCULAR E SEUS MECANISMOS AÇÕES MUSCULARES HIPERTROFIA E HIPERPLASIA ADAPTAÇÕES NEUROMUSCULARES E EFEITOS DO TREINAMENTO SISTEMA RESPIRATÓRIO E EXERCÍCIO REGULAÇÃO DA VENTILAÇÃO DURANTE O EXERCÍCIO MENSURAÇÃO DA TAXA DE ENERGIA POR MÉTODO RESPIRATÓRIO: CALORIMETRIA DIRETA MENSURAÇÃO DO METABOLISMO AERÓBIO POR MEIO DA ANÁLISE DE GASES: INTEGRAÇÃO DOS SISTEMAS CONSUMO MÁXIMO DE OXIGÊNIO (VO2MAX) SISTEMA CARDIOVASCULAR E EXERCÍCIO FREQUÊNCIA CARDÍACA VOLUME SISTÓLICO PRESSÃO ARTERIAL SISTÓLICA E DIASTÓLICA DÉBITO CARDÍACO (Q) RESPOSTAS ENDÓCRINAS E EXERCÍCIO RESPOSTAS HORMONAIS E EXERCÍCIO REGULAÇÃO HORMONAL E EXERCÍCIO PROGRESSIVO, INTENSO E PROLONGADO

REFERÊNCIA BÁSICA

DARIDO, S. C. (Org.). Educação física no ensino superior. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2011. HARGREAVES, M. Metabolismo dos carboidratos e exercício físico. In: GARRET JÚNIOR, W.E.; KIRKENDALL, D. T. A ciência do exercício e dos esportes. Porto Alegre: Artmed Editora, 2003. p. 23-29. POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 6.ed. São Paulo: Manole Editora, 2009

REFERÊNCIA COMPLEMENTAR

MELLO, M. T. et al. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 11, n. 3, p. 203-207, 2005. PEREIRA, B.; SOUZA JÚNIOR, T. P. Adaptação e rendimento físico: considerações biológicas e antropológicas. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 13, n. 2, p. 145-152, 2005. PEREIRA, B.; SOUZA JÚNIOR, T. P. Metabolismo celular e exercício físico: aspectos bioquímicos e nutricionais. São Paulo: Phorte Editora, 2004.

PERIÓDICOS

GRAEF, F. I.; KRUEL, L. F. M. Frequência cardíaca e percepção subjetiva do esforço no meio aquático: diferenças em relação ao meio terrestre e aplicações na prescrição do exercício: uma revisão. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 12, n. 4, p. 221-228, 2006.

75	**Pesquisa e Educação a Distância**	**30**

APRESENTAÇÃO

A relação do ensino-aprendizagem na ação didática e no contexto da Educação a Distância no Brasil; EAD e a formação profissional; Ambiente virtual / moodle: conceito, funções e uso; Redes Sociais; Letramento Digital; Inclusão digital; Inovação pedagógica a partir do currículo e da sociedade de informação; Tecnologia da Informação e Comunicação (TIC); As TIC abrindo caminho a um novo paradigma educacional; Cidadania, Ética e Valores Sociais; Pesquisas web.

OBJETIVO GERAL

Compreender a natureza, importância e possibilidades da Educação a distância no contexto sócio educacional em que vivemos. Analisar a importância do emprego das novas mídias e tecnologias para a formação profissional.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Refletir sobre as possibilidades e limites da educação a distância (EaD).
- Compreender as concepções de educação a distância de acordo com sua evolução histórica.
- Reconhecer a importância da atitude positiva e proativa do aluno da educação a distância.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

RELAÇÃO DO ENSINO-APRENDIZAGEM NAS INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR (IES) 1. OS PILARES DO ENSINO UNIVERSITÁRIO 2. ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS PARA A RELAÇÃO ENSINO-APRENDIZAGEM NAS IES 3. LEI Nº 5.540/68 E AS IES EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA: POSSIBILIDADES PEDAGÓGICAS PARA AS IES 1. PAPEL DO PROFESSOR FRENTE ÀS TECNOLOGIAS EDUCACIONAIS 2. TECNOLOGIAS DA INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO E OS CURSOS EAD 3. AMBIENTES VIRTUAIS DE APRENDIZAGEM - 3.1 CIBERCULTURA OU CULTURAL DIGITAL - 3.2 O CIBERESPAÇO - 3.3 AS TIC COMO ESPAÇO DE APRENDIZAGEM - 3.4 MOODLE - 3.5 REDES E INTERNET LETRAMENTO E INCLUSÃO DIGITAL 1. INCLUSÃO DIGITAL 2. TIC E NOVOS PARADIGMAS EDUCACIONAIS 3. CIDADANIA, ÉTICA E VALORES SOCIAIS METODOLOGIA CIENTÍFICA 1. A PEQUISA E SEUS ELEMENTOS - 1.1 ETAPAS DA PESQUISA 2. CLASSIFICAÇÃO 3. MÉTODO DE PESQUISA: 4. TIPOS DE DADOS 5. FASES DO PROCESSO METODOLÓGICO 6. PESQUISA E PROCEDIMENTOS ÉTICOS 7. TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO (TCC)

REFERÊNCIA BÁSICA

LEMKE, J. L. Educação, Ciberespaço e Mudança. Em: The Arachnet Electronic Journal on Virtual Culture. 22. 22 de Março de 1993. Vol 1. Nº 1. LÉVY, P. As tecnologias da inteligência: o futuro do pensamento na era da informática. Rio de Janeiro: Editora 34, 1993. _____. Cibercultura. Rio de Janeiro: Editora 34, 1999.

REFERÊNCIA COMPLEMENTAR

LÉVY, P. O que é virtual? Rio de Janeiro: Editora 34, 1996. MINAYO, Maria Cecília de Souza (Org). Pesquisa Social: teoria, método e criatividade. Petrópolis: Vozes, 1994. PAPERT, Saymour. A máquina das crianças: repensando a escola na era da informática. Tradução de Sandra Costa. Porto Alegre, Rio Grande do Sul: Artmed, 1993. RAMAL, Andrea Cecília. Educação na cibercultura – Hipertextualidade, Leitura, Escrita e Aprendizagem. Porto Alegre: Artmed, 2002. RICARDO, Stella Maris Bortoni. O professor pesquisador. Introdução à pesquisa qualitativa. São Paulo: Parábola Editora, 2008.

PERIÓDICOS

LEMKE, J. L. Educação, Ciberespaço e Mudança. Em: The Arachnet Electronic Journal on Virtual Culture. 22. 22 de Março de 1993. Vol 1. Nº 1.

462	Avaliação Morfofuncional para o Desporto e Saúde	45

APRESENTAÇÃO

Apresenta métodos e técnicas fundamentais da avaliação morfofuncional (história, conceitos e definições) para o esporte e a saúde. Tratando dos questionários, entrevistas, indicadores antropométricos e testes de aptidão física.

OBJETIVO GERAL

• Promover uma discussão teórico metodológica sobre avaliação morfofuncional para o desporto e saúde

OBJETIVO ESPECÍFICO

• Analisar os objetivos e procedimentos para avaliação da aptidão física; • Identificar os principais instrumentos de medida; • Compreender as equações utilizadas para estimativa de gordura corporal.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

CONCEITOS E DEFINIÇÕES DEFINIÇÃO E CLASSIFICAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA OBJETIVOS E PROCEDIMENTOS PARA AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA PROCEDIMENTOS PARA ADMINISTRAÇÃO DOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA ETAPAS BÁSICAS DE AVALIAÇÃO FATORES DE RISCOS PARA DESENVOLVIMENTO DE DOENÇAS CORONARIANAS SCREENING DE SAÚDE E ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO CARDIOVASCULAR QUESTIONÁRIO PAR-Q (PHYSICAL ACTIVITY READINESS) MÉTODOS PARA AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA ANTROPOMETRIA PONTOS ANATÔMICOS PRINCIPAIS INSTRUMENTOS DE MEDIDA PLANOS E EIXOS ANTROPOMÉTRICOS CLASSIFICAÇÃO DAS MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA VARIÁVEIS MORFOLÓGICAS METODOLOGIA PARA DETERMINAÇÃO DO SOMATOTIPO ANTROPOMÉTRICO DE HEALTH-CARTER DETERMINAÇÃO GRÁFICA DO SOMATOTIPO TÉCNICAS PARA ESTIMATIVA DO PERCENTUAL DE GORDURA CORPORAL EQUAÇÕES UTILIZADAS PARA ESTIMATIVA DE GORDURA CORPORAL ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC) DISTRIBUIÇÃO DA GORDURA CORPORAL AVALIAÇÃO DAS VARIÁVEIS FUNCIONAIS E MOTORAS GASTO ENERGÉTICO DA SESSÃO DE EXERCÍCIOS CAPACIDADE AERÓBICA MEDIDA DIRETA DO CONSUMO MÁXIMO DE O2 ATRAVÉS DA ERGOESPIROMETRIA PROTOCOLOS DE TESTES INDIRETOS RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE

REFERÊNCIA BÁSICA

BARROS, M. V. G. de & NAHAS, M. V. Medidas da Atividade Física: teoria e aplicação em diversos grupos populacionais. Londrina: Midiograf, 2003. ESTRELA, A. L. Medidas e avaliação em Educação Física. PUC/Rio Grande do Sul, 2006. GUEDES, D. P. Manual prático para avaliação em Educação Física, Barueri – SP, Manole: 2006.

REFERÊNCIA COMPLEMENTAR

BERTONI, Sônia, Fundamentos da educação inclusiva. In: FERREIRA, E. L (Org.). Atividade física, deficiência e inclusão escolar. Niterói: Intertexto, 2010, p. 83-126. BRASIL. Coordenadoria Nacional para Integração da Pessoa Portadora de Deficiência. Os direitos das pessoas Portadoras de Deficiência: Lei nº 7.853/89 e Decreto nº 914/93. Brasília: CORDE, 1994. PITANGA, F. J. G. Testes, medidas e avaliação em Educação Física e Esportes. 5 ed. – São Paulo: Phorte, 2008. PRESTES, J.; FOSCHINI, D.; MARCHETTI, P., CHARRO, M. A. Prescrição e Periodização do Treinamento de Força em Academias. Barueri: Manole, 2010.

PERIÓDICOS

BENEDETTI, T. B.; MAZO, G. Z.; BARROS, M. V. G. Aplicação do Questionário Internacional de Atividades Físicas para avaliação do nível de atividades físicas de mulheres idosas: validade concorrente e reprodutibilidade teste-reteste. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, V. 12, Jan/Mar, 2004.

76	**Metodologia do Ensino Superior**	**60**

APRESENTAÇÃO

A função sociocultural do currículo na organização do planejamento: temas geradores, projetos de trabalho, áreas de conhecimento. Analise dos Parâmetros Curriculares Nacionais para o Ensino Médio. Inovação curricular: metodologia de projetos e a interdisciplinaridade na organização curricular; Implicações didático-pedagógicas para a integração das tecnologias de informação e comunicação na educação.

OBJETIVO GERAL

Proporcionar uma reflexão sobre a atuação do professor como agente de formação de cidadãos críticos e colaborativos.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Aprimorar conceitos ligados a educação contemporânea;
- Reconhecer a importância do planejamento;
- Discutir o currículo escolar na educação de hoje;
- Analisar a Universidade, suas funções e as metodologias e didáticas que estão sendo empregadas.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

DOCÊNCIA SUPERIOR — UMA REFLEXÃO SOBRE A PRÁTICA BREVE HISTÓRICO SOBRE O ENSINO SUPERIOR BRASILEIRO FUNÇÃO DOCENTE NA SOCIEDADE CAPITALISTA FORMAÇÃO DO PROFESSOR UNIVERSITÁRIO: POSSIBILIDADES E OS LIMITES QUE COMPROMETEM UMA PRÁTICA REFLEXIVA A DIDÁTICA E O ENSINO SUPERIOR A DIDÁTICA E SUAS CONTRIBUIÇÕES TEÓRICO/TÉCNICO/OPERACIONAL OS DESAFIOS NA FORMAÇÃO DE PROFISSIONAIS PARA O ENSINO UNIVERSITÁRIO QUESTÕES DE METODOLOGIA DO ENSINO SUPERIOR – A TEORIA HISTÓRICO-CULTURAL DA ATIVIDADE DE APRENDIZAGEM O ENSINO E O DESENVOLVIMENTO DO PENSAMENTO – O ENSINO DESENVOLVIMENTAL PLANO INTERIOR DAS AÇÕES PROCEDIMENTO METODOLÓGICO GERAL (EXPLICITAÇÃO) INTERNALIZAÇÃO DOS CONCEITOS REQUISITOS PARA O PLANEJAMENTO DO ENSINO ETAPAS DO PROCESSO DE ASSIMILAÇÃO DE GALPERIN MOMENTOS OU ETAPAS DA ATIVIDADE COGNOSCITIVA HUMANA PLANEJAMENTO DE ENSINO: PECULIARIDADES SIGNIFICATIVAS ESTRUTURA DE PLANO DE CURSO

REFERÊNCIA BÁSICA

ANDRÉ, Marli (org). O papel da pesquisa na formação e na prática dos professores. Campinas: Papirus, 2001. (Prática Pedagógica). p. 55-68. CARVALHO, A. D. Novas metodologias em educação, Coleção Educação, São Paulo, Porto Editora, 1995. GARCIA, M. M.ª: A didática do ensino superior, Campinas, Papirus, 1994.

REFERÊNCIA COMPLEMENTAR

GHIRALDELLI JUNIOR, Paulo. História da Educação Brasileira. 4ª. Ed. São Paulo: Cortez, 2009. GODOY: A didática do ensino superior, São Paulo, Iglu, 1998. LEITE, D., y MOROSINI, M. (orgs.): Universidade futurante: Produção do ensino e inovação, Campinas, Papirus, 1997. LIBÂNEO, José Carlos: Didática, São Paulo, Cortez, 1994. MASETTO, Marcos Tarciso (Org.) Docência na universidade. 9ª. ed. Campinas: Papirus, 2008.

PERIÓDICOS

PACHANE, Graziela Giusti. Educação superior e universidade: algumas considerações terminológicas e históricas de seu sentido e suas finalidades. In: Anais do VI Congresso Luso-brasileiro de História da Educação, 2006, p. 5227.

464	Nutrição Desportiva	45

APRESENTAÇÃO

Apresenta questões fundamentais da nutrição humana (seus conceitos e definições), considerando os conhecimentos sobre macronutrientes (carboidratos, lipídios, proteínas), micronutrientes (vitaminas e minerais) e hidratação, relacionando-os com a preparação, execução e recuperação das atividades físicas. Ainda tratando da suplementação e ergogênia nutricional.

OBJETIVO GERAL

• Promover uma discussão teórico sobre as questões fundamentais que compõe a nutrição humana

OBJETIVO ESPECÍFICO

• Entender os conceitos e definições da nutrição humana • Compreender os conhecimentos sobre macronutrientes e micronutrientes • Entender os aspectos de suplementação e ergogênia nutricional

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

NECESSIDADES ENERGÉTICAS ESTRATÉGIAS GERAIS PROTEÍNA HIDRATOS DE CARBONO GORDURA FLUÍDOS ESTRATÉGIAS ESPECÍFICAS ESTIMULAÇÃO DA SÍNTESE PROTEICA MUSCULAR MAXIMIZAÇÃO DO RENDIMENTO (COM FOCO NOS HIDRATOS DE CARBONO) PERDA DE PESO SUPLEMENTOS ALIMENTARES E ALIMENTOS ESPORTIVOS

REFERÊNCIA BÁSICA

COUCEIRO, Patrícia; SLYWITCH, ERIC; LENZ, Franciele. Padrão alimentar da dieta vegetariana. einsteín, 2008; 6(3):365-73. DUNFORD, M. Fundamentos de Nutrição no Exercício e no Esporte. Barueri, SP: Manole, 2012. GIL-ANTUÑANO, N. P.; ZENARRUZABEITIA, Z. M.; CAMACHO, A. M. R. Alimentación, Nutrición e Hidratación en el Deporte. Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición, Centro de Medicina del Deporte, Consejo Superior de Deportes. Madrid: mar. 2009

REFERÊNCIA COMPLEMENTAR

Clark, N. Guia de Nutrição Desportiva: Alimentação para uma vida ativa. 2. Ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 1998. Hirschbrunch, M. D.; Carvalho, J. R. Nutrição Esportiva: uma visão prática. 2ª Ed. Barueri, SP: Manole, 2008. MCArdle, w. D.; Frank, I.; Katch, V. L. Fisiologia do Exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 5. Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003. Volpe, S. L; Sabelawski, S.B; Mohr, C.R. Nutrição para Praticantes de Atividade Física com Necessidades Dietéticas Especiais. São Paulo: ROCA, 2010. • Zurich. Conferência Internacional de Consenso. Nutrición en el Fútbol: una Guía Prática para Comer y Beber para Mejorar la Salud y el Rendimento. Sep. 2005. Actualizado em enero, 2010.

PERIÓDICOS

Panza, V.P; Coelho, M.S.P; Di Pietro, P.F, et al- Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energético. Rev. Nutr. Campinas, 20 (6):681-692, nov/dez,2007

77	Metodologia do Trabalho Científico	60

APRESENTAÇÃO

A natureza do conhecimento e do método científico. Planejamento, organização e sistematização de protocolos de pesquisa. Identificação dos diferentes métodos de investigação científica. Organização do estudo e da atividade acadêmica como condição de pesquisa. A documentação como método de estudo. Estrutura, apresentação e roteiro dos trabalhos acadêmicos. A normatização da ABNT.

OBJETIVO GERAL

Compreender os aspectos teóricos e práticos referentes à elaboração de trabalhos científicos, enfatizando a importância do saber científico no processo de produção do conhecimento.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Utilizar diferentes métodos de estudo e pesquisa;
- Ter capacidade de planejamento e execução de trabalhos científicos;
- Conhecer as etapas formais de elaboração e apresentação de trabalhos científicos;
- Saber usar as Normas Técnicas de Trabalhos Científicos.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. INTRODUÇÃO 2 CONHECIMENTO E SEUS NÍVEIS 2.1 O QUE É CONHECIMENTO? / 2.2 TIPOS DE CONHECIMENTOS 2.3 CONHECIMENTO EMPÍRICO / 2.4 CONHECIMENTO FILOSÓFICO 2.5 CONHECIMENTO TEOLÓGICO / 2.6 CONHECIMENTO CIENTÍFICO 3 CIÊNCIA 3.1 CARACTERÍSTICAS DA CIÊNCIA / 3.2 DIVISÃO DA CIÊNCIA 3.3 ASPECTOS LÓGICOS DA CIÊNCIA / 3.4 CLASSIFICAÇÃO DAS CIÊNCIAS 4 MÉTODO CIENTÍFICO 4.1 MÉTODO CIENTÍFICO E CIÊNCIA / 4.2 MÉTODO DEDUTIVO 4.3 MÉTODO INDUTIVO 5 PROJETO DE PESQUISA 5.1 O QUE OBSERVAR EM PESQUISA / 5.2 TIPOS DE PESQUISA 5.3 PESQUISA EXPLORATÓRIA/ BIBLIOGRÁFICA / 5.4 PESQUISA DESCRITIVA 5.5 PESQUISA EXPERIMENTAL 6 FASES DA PESQUISA 6.1 QUANTO À ESCOLHA DO TEMA / 6.2 HIPÓTESE DE PESQUISA 6.3 OBJETIVO DE PESQUISA / 6.4 ESTUDOS QUANTITATIVOS 6.5 ESTUDOS QUALITATIVOS / 6.6 MÉTODO DE COLETA DE DADOS 6.7 FORMULÁRIO DE COLETA DE DADOS / 6.8 AMOSTRAGEM DE PESQUISA 6.9 ELABORAÇÃO DOS DADOS / 6.10 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS 6.11 RELATÓRIO DE PESQUISA 7 ARTIGO CIENTÍFICO 8 MONOGRAFIA 8.1 ESTRUTURA DA MONOGRAFIA 8.2 DETALHANDO OS ELEMENTOS PRÉ-TEXTUAIS 8.3 ELEMENTOS TEXTUAIS 8.4 REFERÊNCIAS 8.5 APÊNDICE 8.6 ANEXO 9 CITAÇÕES DIRETAS E INDIRETAS CITAÇÕES INDIRETAS OU LIVRES CITAÇÃO DA CITAÇÃO 10 FORMATO DO TRABALHO ACADÊMICO 11 TRABALHOS ACADÊMICOS 11.1 FICHAMENTO 11.2 RESUMO 11.3 RESENHA 12 RECOMENDAÇÕES PARA EVITAR O PLÁGIO

REFERÊNCIA BÁSICA

CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A. Metodologia científica. 3.ed. São Paulo: McGraw-Hill do Brasil, 1993.

GALLIANO, A. G. (Org.). O método científico: teoria e prática. São Paulo: Harper &Row do Brasil, 1999.

KOCHE, José Carlos. Fundamento de metodologia científica. 3. ed. Caxias do Sul:UCS; Porto Alegre: EST, 1994.

REFERÊNCIA COMPLEMENTAR

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 6022: Informação e documentação — Referências — Elaboração. Rio de Janeiro, 2005.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 6027: Informação e documentação — Sumário — Apresentação. Rio de Janeiro, 2005.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 14724: Informação e documentação — Trabalhos acadêmicos — Apresentação. Rio de Janeiro, 2005.

LEHFEL, Neide Aparecida de Souza. Projeto de Pesquisa: propostas metodológicas. Rio de Janeiro: Vozes, 1990.

PERIÓDICOS

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Normas de apresentação tabular. 2003. Disponível em: . Acesso em: 20 jun. 2008.

465	O Deficiente e o Treinamento Desportivo	30

APRESENTAÇÃO

Deficiência e inclusão nas atividades físicas e desportivas, questões conceituais, históricas, teóricas e metodológicas.

OBJETIVO GERAL

• Discutir os aspectos e a importância do treinamento desportivo para o deficiente.

OBJETIVO ESPECÍFICO

• Identificar os benefícios físicos, psicológicos e sociais do desporto adaptado; • Compreender os conceitos históricos do desporto adaptado; • Entender as classificações das diversas formas de deficiência e órgãos reguladores.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

O ESPORTE E O ESPORTE ADAPTADO CONCEITOS HISTÓRICOS A GÊNESE DO ESPORTE MODERNO E A ORIGEM DO OLIMPISMO A TRANSIÇÃO PARA O ESPORTE CONTEMPORÂNEO E SUAS FORMAS DE MANIFESTAÇÃO: A CONSEQUENTE TRANSFORMAÇÃO DOS JOGOS OLÍMPICOS PERSPECTIVAS PARA O SÉCULO XXI CLASSIFICAÇÕES DAS DIVERSAS FORMAS DE DEFICIÊNCIA E ORGÃOS REGULADORES RELAÇÃO ENTRE O ESPORTE OLÍMPICO E PARAOLÍMPICO SIMILARIDADES ENTRE O ESPORTE OLÍMPICO E PARAOLÍMPICO DIFERENÇAS ENTRE O ESPORTE OLÍMPICO E PARAOLÍMPICO EXERCÍCIO FÍSICO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DE PESSOAS COM NECESSIDADES ESPECIAIS O ENGAJAMENTO NA ATIVIDADE FÍSICA: OS PONTOS A SEREM SUPERADOS HIDROTERAPIA E EQUOTERAPIA: ALTERNATIVAS PARA O DESENVOLVIMENTO DE CRIANÇAS COMSÍNDROME DE DOWN TERAPIA AQUÁTICA ATIVIDADES AQUÁTICAS E SÍNDROME DE DOWN EQUOTERAPIA NATAÇÃO ADAPTADA BENEFÍCIOS FÍSICOS, PSICOLÓGICOS E SOCIAIS DO DESPORTO ADAPTADO

REFERÊNCIA BÁSICA

FERREIRA, E. L. Atividade física, deficiência e inclusão escolar. Niterói: Intertexto, 2010. MIRANDA, A. A. B. História, Deficiência e Educação Especial: A prática Pedagógica do Professor de Alunos com Deficiência Mental, Unimep, 2003. WINNICK, J. P. Educação física e esportes adaptados. Barueri: Manole, 2004.

REFERÊNCIA COMPLEMENTAR

BERTONI, Sônia, Fundamentos da educação inclusiva. In: FERREIRA, E. L (Org.). Atividade física, deficiência e inclusão escolar. Niterói: Intertexto, 2010, p. 83-126. BRASIL. Coordenadoria Nacional para Integração da Pessoa Portadora de Deficiência. Os direitos das pessoas Portadoras de Deficiência: Lei nº 7.853/89 e Decreto nº 914/93. Brasília: CORDE, 1994. CASTRO, E. M. Atividade física adaptada. Ribeirão Preto: Tecmed, 2005. CIDADE, R.E. & FREITAS, P.S. Introdução a Educação Física e ao desporto para pessoas portadoras de deficiência. Editora UFPR: Paraná, 2002.

PERIÓDICOS

MARQUES, R. F. R.; DUARTE, E.; GUTIERREZ, G. L.; ALMEIDA, J. J.G.; MIRANDA, T. J. Esporte olímpico e paraolímpico: coincidências, divergências e especificidades numa perspectiva contemporânea. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.23, n.4, p.365-77, out./dez. 2009.

466	Práticas do Treinamento Desportivo	45

APRESENTAÇÃO

Trata das questões históricas e conceituais do Treinamento Desportivo; e destaca inovações, métodos e técnicas para o planejamento e execução de treinos para a performance e a saúde.

OBJETIVO GERAL

Promover uma discussão teórico metodológica sobre os aspectos que compõe práticas do treinamento desportivo.

OBJETIVO ESPECÍFICO

• Analisar os princípios da sobrecarga para o microtrauma;

• Compreender os princípios da relação ideal entre sobrecarga e recuperação;

• Entender a importância da periodização do descanso.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

CONCEITOS, TERMINOLOGIA RESPOSTA AO TREINAMENTO CONCEITOS E VARIÁVEIS DO PLANEJAMENTO COMPONENTES DAS “CARGAS” DOS ESTÍMULOS NO TREINAMENTO DEFINIÇÕES DE TREINAMENTO DESPORTIVO PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO PRINCÍPIO DA SOBRECARGA PARA O MICROTRAUMA ADAPTATIVO DO EFEITO DE ADAPTAÇÃO PRINCÍPIO DA SOBRECARGA EFICAZ PRINCÍPIO DA SOBRECARGA INDIVIDUALIZADA PRINCÍPIO DA SOBRECARGA PROGRESSIVA PRINCÍPIO DA SEQUÊNCIA CORRETA DA SOBRECARGA PRINCÍPIO DA VARIAÇÃO DA SOBRECARGA PRINCÍPIO DA ALTERNÂNCIA DA SOBRECARGA PRINCÍPIOS DA RELAÇÃO IDEAL ENTRE SOBRECARGA E RECUPERAÇÃO PRINCÍPIO DA CICLIZAÇÃO PARA ASSEGURAR A ADAPTAÇÃO PRINCÍPIO DA SOBRECARGA PROGRESSIVA PRINCÍPIO DA PERIODIZAÇÃO DA SOBRECARGA PRINCÍPIO DA REGENERAÇÃO PERIODIZADA PRINCÍPIOS DA ESPECIALIZAÇÃO PARA ESPECIFICAÇÃO DO TREINAMENTO PRINCÍPIO DE ADEQUAÇÃO À IDADE PRINCÍPIO DO DIRECIONAMENTO DA SOBRECARGA PRINCÍPIO DA PROPORCIONALIZAÇÃO PRINCÍPIO DA RELAÇÃO IDEAL E ENTRE FORMAÇÃO GERAL E ESPECÍFICA PRINCÍPIO DA RELAÇÃO IDEAL ENTRE DESENVOLVIMENTO E COMPONENTES DE DESEMPENHO PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO DEFINIÇÕES BÁSICAS AÇÕES MUSCULARES VOLUNTÁRIAS MÁXIMAS INTENSIDADE VOLUME DE TREINAMENTO PERIODIZAÇÃO SOBRECARGA PROGRESSIVA PERÍODOS DE DESCANSO ESPECIFICIDADE DE VELOCIDADE AÇÃO MUSCULAR ESPECIFICIDADE DE GRUPOS MUSCULARES ESPECIFICIDADE DAS FONTES ENERGÉTICAS PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO NEURAL HABILIDADE MOTORA FECHADA HABILIDADE MOTORA ABERTA SISTEMA DE CIRCUITO MOTOR FECHADO SISTEMA DE CIRCUITO MOTOR ABERTO SISTEMA DE TAREFAS SIMPLES SISTEMA DE TAREFAS MÚLTIPLAS PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO PRINCÍPIOS ESPECIAIS DA PREPARAÇÃO DESPORTIVA PRINCÍPIO DA CONTINUIDADE NO PROCESSO DA ATIVIDADE COMPETITIVA COMBINAÇÃO DE CARGAS DE TREINAMENTO NO PROCESSO DE PREPARAÇÃO DESPORTIVA CARGA ONDULATÓRIA DURANTE O PROCESSO DE PREPARAÇÃO DESPORTIVA INTEGRAÇÃO DAS DIFERENTES PARTES DA PREPARAÇÃO DO DESPORTISTA TÓPICOS ESPECIAIS EM TREINAMENTO DESPORTIVO TREINAMENTO DESPORTIVO APLICADO À DIABETES TREINAMENTO DESPORTIVO APLICADO À REABILITAÇÃO CARDIOPULMONAR TREINAMENTO DESPORTIVO APLICADO ÀS DISFUNÇÕES OSTEOMIOARTICULARES TREINAMENTO DESPORTIVO APLICADO A JOVENS E IDOSOS IDOSO CRIANÇAS E JOVENS.

REFERÊNCIA BÁSICA

BARBANTI, Valdir J. Treinamento Esportivo - As Capacidades Motoras dos Esportistas. São Paulo: Manole.

BOMPA, Tudor O. A periodização do treinamento desportivo. 1.a Edição. São Paulo: Manole. 2001. BOMPA, T. O. Treinamento Total para Jovens Campeões. Tradução de Cássia Maria Nasser. Revisão Científica de Aylton J. Figueira Jr. Barueri: Manole, 2002.

REFERÊNCIA COMPLEMENTAR

CAMPOS, Maurício de Arruda. Musculação: diabéticos, osteoporóticos, idosos, crianças e obesos. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

FLECK, Steven J., KRAEMER, Willian J. Fundamentos do treinamento de força muscular. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

GUYTON, E Hall. Tratado De Fisiologia Médica. 12.ed. Rio de Janeiro: Ed. Elselvier. 2010. TANI, Go. Comportamento Motor - Aprendizagem e Desenvolvimento. 1.a Edição. São Paulo: Editora Guanabara-Koogan. 2005. WILMORE, Jack H.; COSTILL, David L. Fisiologia do esporte e do exercício. A. Edicção. São Paulo: Manole, 2001.

PERIÓDICOS

LAMAS, L.; DREZNER, R.; TRICOLI, V.; UGRINOWITSCH, C. Efeito de dois métodos de treinamento no desenvolvimento da força máxima e da potência muscular de membros inferiores. Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.22, n.3, Jul./Set. 2008.

57	**Psicologia e Fisiologia do Desenvolvimento Humano**	**30**

APRESENTAÇÃO

Apresenta e discute questões fundamentais da neurofisiologia e neuropsicologia. As relações da cognição e psicologia com o desenvolvimento. Ainda tratando das síndromes e disfunções de aprendizagem.

OBJETIVO GERAL

Realizar reflexões e intervenções eficazes e relevantes nos processos educativos nas diversas faixas etárias e socioeconômicas, nas minorias e nas necessidades especiais, pelo exercício da construção crítica do conhecimento e do desenvolvimento humano, à luz da sustentabilidade ética.

OBJETIVO ESPECÍFICO

• Conceituar a Psicologia do Desenvolvimento Humano – PDH.

• Conhecer e estudar a evolução histórica da psicologia do desenvolvimento.

• Sistematizar as diferenças e semelhanças teóricas entre Piaget e Vigotski.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. PDH – PSICOLOGIA DO DESENVOLVIMENTO HUMANO 2. EVOLUÇÃO HISTÓRICA DA PSICOLOGIA DO DESENVOLVIMENTO 2.1 O PERÍODO FORMATIVO (1882-1912) 2.2 PRIMEIRA FASE (1920-1939) 2.3 SEGUNDA FASE (1940 – 1959) 2.4 TERCEIRA FASE (1960-1989) 2.5 QUARTA FASE OU FASE CONTEMPORÂNEA (1990- DIAS ATUAIS) 3. O DESENVOLVIMENTO HUMANO 4. A IMPORTÂNCIA DO ESTUDO DO DESENVOLVIMENTO HUMANO 5. FATORES QUE INFLUENCIAM O DESENVOLVIMENTO HUMANO 5.1 HEREDITARIEDADE E O MEIO 6. CRESCIMENTO ORGÂNICO 6.1 LACTÂNCIA 6.2 INFÂNCIA 6.3 PUBERDADE 6.4 ADOLESCÊNCIA 6.5 IDADE ADULTA 7. MATURAÇÃO NEUROFISIOLÓGICA 8. ASPECTOS DO DESENVOLVIMENTO HUMANO 8.1 ASPECTO FÍSICO-MOTOR 8.2 ASPECTO INTELECTUAL 8.3 ASPECTO AFETIVO-EMOCIONAL 8.4 ASPECTO SOCIAL 9. A TEORIA DO DESENVOLVIMENTO HUMANO DE JEAN PIAGET 9.1 PERÍODOS SENSÓRIO-MOTOR 9.2. PERÍODO PRÉ-OPERATÓRIO 9.3 PERÍODO DAS OPERAÇÕES CONCRETAS 9.4. PERÍODO DAS OPERAÇÕES FORMAIS 10. CONTRIBUIÇÕES TEÓRICAS 11. AUTOCONCEITO 12. PIAGET E VIGOTSKI – DIFERENÇAS E SEMELHANÇAS 13. TEXTO COMPLEMENTAR

REFERÊNCIA BÁSICA

ASSENCIO, V. J. F. O Que todo Professor Precisa saber sobre Neurologia. São Paulo: Pulso, 2005. BOSSA, N. A. Dificuldades de Aprendizagem: o que são? Como tratá-las? Porto Alegre: Artes Médicas, 2004.

DANTAS, E. H. M. Psicofisiologia. Rio de Janeiro: Shape, 2001. MELLO, M. T. de; e TUFIK, S. Atividade Física Exercício Físico e Aspectos Psicobiológicos. Rio de Janeiro: Ganambara Koogan, 2004.

OLIVEIRA, G. C. Avaliação Psicomotora à Luz da Psicologia e Psicopedagogia. Petrópolis: Vozes, 2003. PAIM, S. Diagnóstico e Tratamento dos Problemas de Aprendizagem. Porto Alegre: Artmed, 2001.

SAMULSKI, D. Psicologia do Esporte: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia. Barueri: Manole, 2002.

REFERÊNCIA COMPLEMENTAR

ASPESI, C., DESSEN, M., & CHAGAS, J. A ciência do Desenvolvimento Humano: uma perspectiva interdisciplinar. Em M., 2006.

DESSEN, M. A., & COSTA JÚNIOR, A. L. A ciência do desenvolvimento humano: desafios para pesquisa e para os programas de pós-graduação. In D. Colinvaux, L. B. Leite & D. Dell Aglio (Orgs.), Psicologia do Desenvolvimento: reflexões e práticas atuais (pp. 133-158). São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006.

LIMA, Lauro de Oliveira. Piaget para principiantes. 2. ed. São Paulo: Summus, 1980. 284 p. PIAGET, Jean. O nascimento da inteligência na criança. 4. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1982. 389 p.

PERIÓDICOS

CENTRO DE REFERÊNCIA EDUCACIONAL. Carl Rogers. Disponível em: . Acesso em: 13 fev. 2011

20	**Trabalho de Conclusão de Curso**	**30**

APRESENTAÇÃO

Orientação específica para o desenvolvimento dos projetos de conclusão de curso. Elaboração e apresentação de trabalho de conclusão de curso.

OBJETIVO GERAL

Pesquisar e dissertar sobre um tema relacionado à sua formação no curso de pós-graduação.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Construir, mediante a orientação de um docente, o Trabalho de Conclusão de Curso tendo em vista a temática escolhida e o cumprimento das etapas necessárias.
- Apresentar e argumentar sobre o referido trabalho.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. DELIMITAÇÃO DA PROBLEMÁTICA, OBJETIVOS E LEVANTAMENTO BIBLIOGRÁFICO; CONSTRUÇÃO DA MATRIZ ANALÍTICA (PROJETO DE TCC); 2. DEFINIÇÃO E DESCRIÇÃO DA METODOLOGIA A SER EMPREGADA NO ESTUDO; 3. MONTAGEM DO PROJETO DE TCC; 4. APRESENTAÇÃO DO PROJETO; 5. COLETA E ANÁLISE DE DADOS; 6. REDAÇÃO DA DISCUSSÃO DOS RESULTADOS E CONSIDERAÇÕES FINAIS; 7. MONTAGEM FINAL DO TCC; 8. APRESENTAÇÃO DO TCC; 9. AVALIAÇÃO DO TCC; 10. CORREÇÃO E ENTREGA DA VERSÃO FINAL DO TCC.

REFERÊNCIA BÁSICA

DEMO, P. Pesquisa: princípio científico e educativo. 2.ed. São Paulo: Cortez/Autores Associados, 1991.

GIL, A.C. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo: Atlas, 2008.

MARCONI, Marina de A.; LAKATOS, Eva M. Fundamentos de metodologia científica. São Paulo: ATLAS, 1988.

REFERÊNCIA COMPLEMENTAR

KÖCHE, José C. Fundamentos de metodologia científica: teoria da ciência e prática da pesquisa. Petrópolis: Vozes, 1997 SÁ, Elizabeth S. (Coord.). Manual de normalização de trabalhos técnicos, científicos e culturais. Petrópolis: Vozes, 1994.

LAVILLE, C.; DIONNE, J. A construção do saber: manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas. Porto Alegre: Artmed, 1999.

PERIÓDICOS

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Normas de apresentação tabular. 2003. Disponível em: . Acesso em: 20 jun. 2008.

467	Treinamento Neuromuscular para o Esporte e a Saúde	45

APRESENTAÇÃO

Esta disciplina apresenta e discute as bases conceituais dos métodos e técnicas de treinamento neuromuscular, considerando suas especificidades, riscos e benefícios para o atleta ou praticante (grupos especiais e os indivíduos com doenças crônicas não transmissíveis).

OBJETIVO GERAL

• Promover uma discussão teórico metodológica sobre os métodos de treinamento neuromuscular para o esporte e a saúde.

OBJETIVO ESPECÍFICO

• Analisar os aspectos que compõe o controle neural do movimento humano; • Identificar os tipos de força e suas funções para o treinamento; • Compreender as características funcionais da unidade motora.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

CONTROLE NEURAL DO MOVIMENTO HUMANO TRONCO CEREBRAL CEREBELO DIENCÉFALO TELENCÉFALO SISTEMA LÍMBICO SISTEMA NERVOSO CENTRAL – MEDULA ESPINHAL FEIXES NEURAIS ASCENDENTES RECEPTORES SENSORIAIS FEIXES NEURAIS DESCENDENTES FORMAÇÃO RETICULAR SISTEMA NERVOSO PERIFÉRICO SISTEMAS NERVOSOS SIMPÁTICO E PARASSIMPÁTICO ARCO REFLEXO INERVAÇÃO DO MÚSCULO ANATOMIA DA UNIDADE MOTORA MOTONEURÔNIO ANTERIOR CARACTERÍSTICAS FUNCIONAIS DA UNIDADE MOTORA FADIGA NEUROMUSCULAR FUSOS MUSCULARES

REFLEXO DE DISTENSÃO ÓRGÃOS TENDINOSOS DE GOLGI ASPECTOS DO TREINAMENTO DE FORÇA TIPOS DE FIBRAS MUSCULARES CONTRAÇÃO MUSCULAR TIPOS DE CONTRAÇÃO MUSCULAR TIPOS DE FORÇA E SEU SIGNIFICADO NO TREINAMENTO ADAPTAÇÃO MUSCULAR AO TREINAMENTO DE FORÇA TIPOS DE ADAPTAÇÃO TRÊS LEIS BÁSICAS DO TREINAMENTO DE FORÇA PLANEJAMENTO DO TREINO VOLUME DE TREINAMENTO INTENSIDADE DO TREINAMENTO NÚMERO DE EXERCÍCIOS NÍVEL DE DESENVOLVIMENTO NECESSIDADES INDIVIDUAIS FASES DO TREINAMENTO MODELO DE CARGA REPETIÇÕES POR SÉRIES VELOCIDADE DO LEVANTAMENTO (MOVIMENTO) NÚMERO DE SÉRIES EXPERIÊNCIA INDIVIDUAL INTERVALO DE DESCANSO (REPOUSO) INTERVALO ENTRE AS SÉRIES MICROCICLO PARA TREINAMENTO DE FORÇA O PAPEL DOS DIAS DE BAIXA INTENSIDADE TREINAMENTO DE FORÇA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE TREINAMENTO DE FORÇA E OS MACRONUTRIENTES HORMÔNIOS GLICORREGULADORES USO DE CREATINA – A MODA DAS ACADEMIAS SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR

REFERÊNCIA BÁSICA

BOMPA, T. O. Treinamento de Força para o Esporte. São Paulo: Phorte, 2005; DIAS, R.; PRESTES, J.; MANZATTO, R.; FERREIRA, C. K. O.; DONATTO, F. F.; FOSCHINI, D.; CAVAGLIERI, C. R. Efeitos de diferentes programas de exercício nos quadros clínico e funcional de mulheres com excesso de peso. Rev. Bras. Cineantropometria e desempenho humano, Vol. 8, nº 3, São Paulo-SP, 2006; MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. Fisiologia do exercício: Nutrição, energia e desempenho humano. Guanabara-Koogan, 7ª edição, Rio de Janeiro – RJ, 2011.

REFERÊNCIA COMPLEMENTAR

GUEDES, Dartagnan P. Manual prático para a avaliação em educação física. Editora Manole,2006. MAIOR, A. S.; ALVES Jr., C. L.; FERRAZ, F. M.; MENEZES, M.; CARVALHEIRA, S.; SIMÃO, R. Efeito hipotensivo dos exercícios resistidos realizados em diferentes Intervalos de recuperação. Revista da SOCERJ, Jan/Fev, Rio de Janeiro-RJ, 2007; MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. Fisiologia do exercício: Nutrição, energia e desempenho humano. Guanabara-Koogan, 7ª edição, Rio de Janeiro – RJ, 2011. PRESTES, J.; FOSCHINI, D.; MARCHETTI, P., CHARRO, M. A. Prescrição e Periodização do Treinamento de Força em Academias. Barueri: Manole, 2010.

PERIÓDICOS

ROCHA, F. S.; SILVA, P. F.; TARGA, R. M. O.; SARLO, V. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo v. 2, n. 12, Novembro/Dezembro, 2008. SIMÃO, R.; STEINBACH, C.; CACERES, J. M.; VIVEIROS, L.; MAIOR, A. S. Influência do intervalo entre séries e exercícios no número de repetições e percepção subjetiva de esforço no treinamento de força, Fitness & Performance Journal, vol. 5, nº 4, Jul/Ago, Colégio Brasileiro de Atividade.

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

O profissional é um incentivador da prática de atividade física para o principal agente transformador de hábitos. Explora as ações voltadas para a saúde corporal, sentimentos e a nossa interpretação e entendimento a respeito da competitividade perde/ganha tem um espaço no mercado de trabalho, não só em escolas como em academias e outros departamentos de saúde.