

DATA	DISCIPLINA	PROFESSOR	EMENTA	CH
2019				
13 e 14/09	Aula Inaugural - Curso ofertado pelo CREF		Em definição.	
20 e 21/09	Bioquímica aplicada à atividade física e exercício	Pós Doc Vivian Binder Neis	Importância biológica e metabolismo da água, sais minerais, carboidratos, aminoácidos, proteínas, enzimas, vitaminas, lipídios e ácidos nucleicos. Metabolismo energético. Integração do metabolismo e controle hormonal. Bioquímica da digestão e absorção dos alimentos. Bioquímica dos tecidos hepático, renal, muscular e adiposo para o desempenho físico. Sangue e coagulação sanguínea. Bioquímica da respiração. Dieta e desempenho físico. Excesso físico e bioquímica de lesões em função das respostas agudas e crônicas ao exercício. Bioquímica aplicada à atividade física. Doenças e desordens metabólicas. Interpretação de exames laboratoriais.	12
27 e 28/09 11 e 12/10	Cinesiologia e Biomecânica aplicada	Ms. Rodrigo Ghedini Gheller	Eixos e planos corporais. Movimentos músculo-articulares. Composição das forças internas e externas do movimento humano.	24



25 e 26/10 08 e 09/11	Fisiologia do Exercício	Dra. Alessandra Beirith	Alterações e adaptações fisiológicas relacionadas ao exercício. Integração dos sistemas: cardiovascular, respiratório, muscular e endócrino durante o exercício. Fisiologia do desempenho físico. Bioenergética. Processos aeróbios, anaeróbios, força e resistência muscular. Características musculares e Influência genética no desempenho físico. Limiares de treinamento. Desempenho no exercício e estresse ambiental. Dopping e desempenho de alto nível.	24
22 e 23/11	O meio ambiente e as funções fisiológicas durante o exercício físico	Dra. Gabriela Fischer	Exercício físico e o estresse da altitude. Exercício físico em condições de calor ou frio extremos (estresse ambiental) e as alterações fisiológicas para manutenção do homeotermia corpórea (termorregulação). Insônia e exercício físico. Fumo e álcool influenciando a execução de exercícios físicos. Efeitos dos poluentes do ar sobre o exercício físico. Ritmo biológico nas funções fisiológico-orgânicas (biorritmo).	12
13 e 14/12	Avaliação e correção postural	Dr. João Augusto Reis de Moura	Conceito de Postura. Vistas Posturais. Patologias Posturais Comuns. Métodos de Avaliação. Pontos Anatômicos. Avaliação Postural.	12
2020				



14 e 15/02	Avaliação Física	Ms. Débora Aparecida Knihs	Conceitos e aplicações de testes e suas relações com medida e avaliação. Tipos de testes. Organização do programa de medidas. Avaliação das capacidades físicas e das capacidades motoras. Análise dos escores dos testes.	12
28 e 29/02 13 e 14/03	Avaliação da Composição Corporal	Dr. Luiz Francisco Reis	Anatomia essencial para antropometristas. Demarcação de pontos anatômicos. Erro técnico de medidas. Composição corporal; Fracionamento Corporal; Antropometria e desempenho esportivo; Somatotipo e Proporcionalidade.	24
27 e 28/03	Gestão, atendimento e marketing pessoal	Esp. Rogério Almeida da Silva	Personal Trainer: o mercado de trabalho. Aspectos legais e éticos na prescrição de exercícios físicos. Postura profissional (relação entre cliente e profissional, relação social, relação com colegas de trabalho). Educação do cliente em relação ao comportamento saudável. Características e habilidades do Personal Trainer.	12



03 e 04/04	Condicionantes de lesões músculo esqueléticas na atividade física	Dr. Fábio Matos	Morfologia da estrutura músculo-esquelética. Lesões de traumatologias desportivas principais: ossos e tecidos moles. Diagnóstico e prognóstico das lesões. Tratamento de eleição. Incorporação ao campo de treinamento. Atitudes colaborativas interdisciplinares. A somatória dos conhecimentos entre educadores físicos e fisioterapeutas na reabilitação esportiva.	12
17 e 18/04	Fármaco e exercício físico	Ms Alessandro Guedes	Introdução à farmacologia; - Farmacocinética e Farmacodinâmica; - Estudo das alterações orgânicas induzidas por diferentes medicamentos e sua interferência no rendimento físico e no exercício. Interação fármacos e nutrientes.	12
24 e 25/04 08 e 09/05	Nutrição e recursos ergogênicos aplicados à atividade física e exercício	Dra. Camila Leandra Bueno de Almeida	Reconhecimento dos nutrientes essenciais na prática desportiva. Metabolismo dos nutrientes e necessidades nutricionais dos indivíduos. Princípios da alimentação no atleta em diferentes fases. Carências e erros alimentares na prática desportiva. Definição, classificação e mecanismo de ação dos recursos ergonômicos. Aspectos legais, éticos e doping dos suplementos em atletas de alto nível.	24



22 e 23/05	* NOVA DISCIPLINA * Poluição do ar e exercício físico - Implicações metabólicas da prática de exercício físico em ambientes poluído	Dr. Emerson Brancher	Combustíveis fósseis e poluição atmosférica, efeitos biológicos da inalação da fumaça da queima de combustíveis fósseis, implicações respiratórias e cardiovasculares da inalação de fumaça gerada pela queima de combustível fóssil durante a prática de exercício físico, efeitos inflamatórios e oxidativos da inalação de monóxido de carbono e partículas de exaustão de diesel (DEP) durante a prática de exercício físico.	12
05 e 06/06	Metodologia do treinamento aeróbico e anaeróbico	Ms Robson Rides	Considerações teóricas e práticas a respeito do treinamento individualizado para os sistemas energéticos aeróbico e anaeróbico láctico e alático. Métodos de treinamento para a aquisição de aptidão física para a saúde e para performance desportiva aeróbica e anaeróbica.	12
19 e 20/06	Metodologia do treinamento da flexibilidade e alongamento	Ms André Luiz de Oliveira Braz	Diferenças entre alongamento e flexibilidade; Métodos utilizados para avaliar e treinar a flexibilidade; Fatores que interferem na flexibilidade; Flexibilidade e exercícios físicos; Instrumentos de avaliação.	12



03 e 04/07	Metodologia do treinamento da força e potência	Esp. Jairo Jeronimo Barros	Fundamentos metodológicos ao treinamento de força e potência. Efetividade do processo da avaliação funcional à prescrição do treinamento de força e da potência. Princípios científicos do treinamento desportivo aplicados ao treinamento de força e da potência. Métodos e sistemas de treinamento de força e potência.	12
17 e 18/07	Metodologia dos exercícios para populações especiais	Ms Ana Cláudia de Oliveira Hopf	Fisiopatologia das doenças crônico degenerativas não-transmissíveis. Prescrição de exercícios para portadores de Diabetes Mellitus, hipertensão arterial, idosos, fibromiálgicos, hipertensos, gestantes. Diretrizes para prescrição de exercícios físicos (ACSM e SBME).	12
31/07 e 1º/08	Obesidade e emagrecimento	Dr. Clóvis Arlindo Sousa	Conceitos e propostas de classificação do sobrepeso e obesidade; Riscos de desenvolvimento de doenças associados à obesidade; Influência de fatores genéticos, psicológicos, socioeconômicos e comportamentais na obesidade; Avaliação, prevenção e tratamento do sobrepeso e obesidade. Obesidade na infância e adolescência; Exercícios físicos e o controle do peso corporal.	12



14 e 15/08	Treinamento Funcional	Esp. Rafael Mafra	<p>Treinamento funcional: O que é treinamento funcional?, Origens do treinamento funcional; Caracterização do treinamento funcional: Treinamento funcional x treinamento tradicional; Sistema sensorial e treinamento funcional; Bases biomecânicas do treinamento funcional. Periodização aplicada ao treinamento funcional: Fundamentos da periodização; Divisão metodológica dos ciclos de treinamento; Sessão de treino. Exercícios: Exercícios na bola; Exercícios com medicine ball e elásticos; Exercícios em suspensão ; Exercícios no slide; Exercícios de equilíbrio e propriocepção; Pliometria. Aplicação do treinamento funcional para qualidade de vida e esporte de alto nível; Treinamento Funcional na Musculação; Prescrição para indivíduos interessados na melhora da qualidade de vida; Prescrição para o esporte de alto nível.</p>	12
28 e 29/08	* NOVA DISCIPLINA * Interpretação e análise de dados	Dr. Luiz Francisco Reis	<p>Conceitos estatísticos e aplicações. Conceituação da estatística paramétrica e não paramétrica. Uso de medidas de tendência central, medidas de variabilidade e associação, testes de hipóteses. Uso de testes não paramétricos.</p>	12



04 e 05/09	Metodologia da Pesquisa	Ms Débora Aparecida Knihs	Diferenças e aplicações das pesquisas quantitativas e qualitativas. O planejamento e as etapas de artigo científico: tema, problema e questões que norteiam a pesquisa; objetivos; hipóteses; justificativa; delineamento metodológico da pesquisa; população (universo) e amostragem; mensuração e escalas de medida; coleta de dados; análise de dados; confiabilidade; elaboração de relatórios de pesquisa. Normas comuns aos trabalhos monográficos segundo a Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT).	12
18 e 19/09	Treinamento Personalizado para mulheres	Esp. Daniel Spezia	Perfil estético feminino. Fisiculturismo feminino (categorias competitivas, critérios avaliativos, treinamento para competição). Carga de treinamento. Modelos de treinamento para desenvolvimento da estética de mulheres. Questões hormonais e sociais envolvidas no treinamento feminino.	12



02 e 03 09 e 10/10	Treinamento resistido com pesos para diferentes objetivos	Esp. Mauriti Marcos Cardoso Jr	Análise das aplicações do treinamento resistido com pesos em função das qualidades físicas treinadas, do esporte praticado e do grupo especial atendido. Aprendizado das aplicações do treinamento resistido com pesos. Ensino da elaboração de programas de treinamento resistido específicos aos esportes. Ensino das especificidades do treinamento resistido aplicado a grupos especiais.	24
23 e 24/10 06 e 07/11	Periodização aplicada ao treinamento personalizado	Dr. Julimar Pereira	Estudo e aplicação das metodologias de treinamento ao Personal Training. Construção e controle da periodização no treinamento personalizado.	24