

FASUL EDUCACIONAL **(Fasul Educacional EaD)**

PÓS-GRADUAÇÃO

ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

EMENTÁRIO

ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Ementas

DISCIPLINA: ANATOMIA E FISIOLOGIA HUMANA
EMENTA
Introdução ao Estudo da Anatomia; Sistemas do Corpo Humano; Sistema Nervoso e Fisiologia Humana.
BIBLIOGRAFIA
• ANDRADE, Sergio Luiz Ferreira. Anatomia humana. Curitiba: InterSaberes, 2019. • DANGELO, J. G.; FATTINI, C. C. Anatomia sistêmica e segmentar. 3.ed. São Paulo: Atheneu, 2007. • FALAVIGNA, Asdrubal. Anatomia humana. Caxias de Sul: EducS, 2013.

DISCIPLINA: FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO
EMENTA
Índices e Conceitos Relacionados à Fisiologia do Exercício; Treinamento em Musculação; Treinamento da Força Muscular.
BIBLIOGRAFIA
• ADAMS, John Crawford; HAMBLEN, David L. Manual de Ortopedia. 11 ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994. • DANTAS, Esté H.M. A prática da educação física. 5 ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003. • GUEDES, D. P. Jr. Musculação: estética e saúde feminina. São Paulo, Phorte, 2003.

DISCIPLINA: BIOMECÂNICA E AVALIAÇÃO POSTURAL
EMENTA
Avaliação Postural; Avaliação Postural Dinâmica; Biomecânica e Avaliação Postural; Breve Histórico da Biomecânica; Biomecânica do Esporte: a Constante Busca Pela Superação dos Limites do Homem; Biomecânica do Movimento Humano: Buscando Soluções Para Promover a Qualidade de Vida; Movimentos Humanos, Esporte e Saúde: Impactos Biomecânicos e Sociais.
BIBLIOGRAFIA
• AAGAARD, P.; SUETTA, C.; CASEROTTI, P.; MAGNUSSON, S.P.; KJAER, M. Role of the nervous system in sarcopenia and muscle atrophy with aging: strength training as a countermeasure. Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports, Copenhagen, v.20, n.1, p.49-64, 2010. • AMADIO, A.C. Fundamentos da biomecânica do esporte: considerações sobre a análise cinética e aspectos neuromusculares do movimento. 1989. 119p. Tese (Livre Docência) - Escola de Educação Física, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1989. • AMADIO, A.C.; SERRÃO, J.C. Biomecânica: trajetória e consolidação de uma disciplina acadêmica. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v.18, p.45-54, 2004. N. esp.

DISCIPLINA:
ASPECTOS MACRO E MICRONUTRICIONAIS NOS DESPORTOS
EMENTA
Aspectos Macro e Micronutricionais; Fisiologia da Nutrição e Bioquímica; Noções Básicas de Nutrição Desportiva; Conceitos de Alimentação Saudável.
BIBLIOGRAFIA
• BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Caderno de Atenção Básica – Obesidade. Brasília, 2006. • BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Cadernos de Atenção Básica - Prevenção clínica de doença cardiovascular, cerebrovascular e renal crônica. Brasília, 2006. • BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Cadernos de Atenção Básica – Diabetes Mellitus. Brasília, 2006.

DISCIPLINA:
TREINAMENTO DESPORTIVO
EMENTA
Introdução à Psicologia Esportiva; Fundamentos do Treinamento Desportivo e Psicofisiologia; Motivação do Atleta e Controle das Emoções
BIBLIOGRAFIA
• ALMEIDA, ALMEIDA e GOMES. Uma Ótica Evolutiva do Treinamento Desportivo Através da História, Revista de treinamento Desportivo, vol. 5, n.º 1, junho 2000. • BELÉM, João de Holanda. Comunicação Oral, em 25 de outubro de 2001. • BENDA, Rodolfo Novellino; GRECO, Pablo Juan. Iniciação Esportiva Universal: Da aprendizagem motora ao treinamento técnico. Belo horizonte, MG: Editora UFMG, 2001.

DISCIPLINA:
ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA
EMENTA
Benefícios da Atividade Física para Pessoas com Deficiência; Programas de Atividade Física Adaptados a Diferentes Deficiências; Estratégias de Inclusão em Atividades de Saúde; Segurança e Prevenção de Lesões em Programas Adaptados.
BIBLIOGRAFIA
• AMERICAN ASSOCIATION ON INTELLECTUAL AND DEVELOPMENTAL DISABILITIES – AAIDD. Intellectual disability: definition, classification, and systems of support. Washington, DC: AAIDD, 2010. • BARDIN, L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70, 1977. • BRASIL. A pessoa com deficiência e o Sistema Único de Saúde. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

DISCIPLINA:
A ATIVIDADE FÍSICA ADAPTADA PARA IDOSOS COM MOBILIDADE REDUZIDA
EMENTA
Entender como podemos adaptar atividades físicas para idosos com mobilidade reduzida; Entender o processo de envelhecimento e como ele afeta na mobilidade; Conhecer os

benefícios da atividade física adaptada para idosos com mobilidade reduzida;

BIBLIOGRAFIA

- BRASIL. Desporto: Diagnóstico Nacional do Esporte, caderno 1, Brasília : Ministério do esporte, 2015.
- BRASIL. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde – Brasília : Ministério da Saúde, 2021.
- BOTH, Juliane Elis et al. Grupos de convivência: uma estratégia de inserção do idoso na sociedade. Revista Contexto & Saúde, v. 11, n. 20, p. 995-998, 2011.

DISCIPLINA:

PSICOLOGIA DO ESPORTE E ALTO RENDIMENTO

EMENTA

Introdução à Psicologia Esportiva; Fundamentos do Treinamento Desportivo e Psicofisiologia; Motivação do Atleta e Controle das Emoções; Bases Epistemológicas da Psicologia Cognitiva Experimental.

BIBLIOGRAFIA

- NEISSER, U. Cognitive psychology. New York: Appleton-Century-Crofts, 1967.
- POPPER, K. Conjectures and refutations. London: Routledge and Kegan Paul, 1963.
- SKINNER, B. F. Ciência e comportamento humano. 11. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1953/2003.