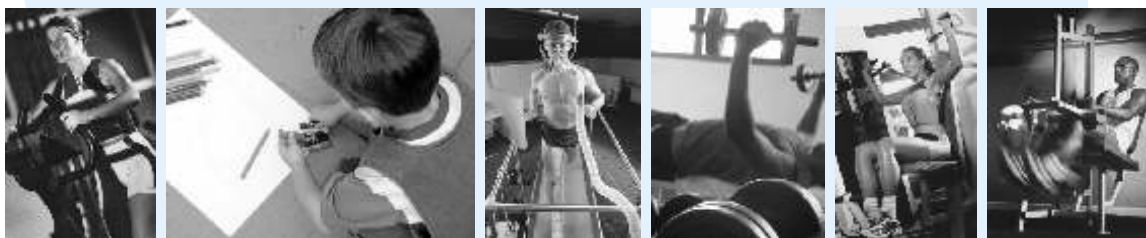


PÓS-GRADUAÇÃO



lato sensu

Musculação e Personal Training

Fisiologia do Exercício e Avaliação Funcional

Atividades Recreativas da Pré-Escola à 3ª Idade

2º semestre 2008

chancela
UniFOA

local dos cursos

Universidade da Saúde
Centro Tecnológico Rio Sport Center
Av. Ayrton Senna, 2.541 - Barra da Tijuca
Rio de Janeiro - RJ
(em frente ao Parque Temático Terra Encantada)

a quem se destina

Profissionais de Educação Física

dia e horário

Dois sábados por mês - 8h às 19h

freqüência

A freqüência mínima exigida pelo Conselho de Educação (resolução no 12/83) é de 75% para as atividades programadas em cada disciplina.

aprovação

Serão aprovados, por meio de avaliação por disciplina, os discentes que obtiverem aproveitamento igual ou superior a 70%.

certificados

Os certificados de conclusão serão expedidos pela UniFOA - Centro Universitário de Volta Redonda, com validade em todo território nacional e reconhecidos pelo Ministério da Educação.

carga horária

374 horas

coordenação geral

Prof. Ms. Giovanni Novaes

inscrições e informações

Master Assessoria Educacional
Rua Guapiara, 28 - Tijuca
Rio de Janeiro - RJ - 20521-180
Telefax: (21) 2214-4111 - 2264-8080
e-mail: apefrio@gmail.com
Horário: de segunda à sexta, das 9h às 17h

investimento

Matrícula 90,00
Registrados no CREF1 17 cotas de 158,00
(em dia com anuidade 2008)
Outros graduados 17 cotas de 290,00
Início dos cursos setembro de 2008
Término dos cursos dezembro de 2009

1

MUSCULAÇÃO E PERSONAL TRAINING

Quinzenal: sábados
Início: 06/09/2008

Horário: 8h às 19h
Término: dezembro de 2009

Disciplinas Pedagógicas
Metodologia de Pesquisa: 22h
Didática do Ensino Superior: 22h
Monografia: 33h

Disciplinas Específicas: 231h
Disciplinas instrumentais
Fisiologia do Exercício: 44h
Anatocinesiologia: 22h

Musculação na Academia: Principais medidas e sua avaliação para que se possa determinar os objetivos, as condições de trabalho e a seleção de procedimentos para a elaboração de um treinamento de força individualizado. Desenvolvimento da sessão individualizada de treinamento de força, onde orientações sobre as variáveis de treinamento são baseadas em evidências científicas recentes. Escolha dos exercícios. Ordem dos exercícios. Número de exercícios por sessão e grupamento muscular. Velocidade e amplitude articular na execução dos exercícios. Número de séries. Número de repetições. Intervalos de recuperação entre os exercícios, séries e repetições. Intervalos de recuperação entre as sessões de treinamento para o mesmo grupo muscular. Aquecimento e esfriamento. Periodização do treinamento de força. Qual, quando e para quem prescrever os métodos e sistemas de treinamento: convencional, super set, super slow, pirâmide, rotina dividida, parcial, roubado, repetição forçada e outros. Tipos de destreinamento, seus efeitos no desempenho motor e os mecanismos fisiológicos da perda de força. Existe ou não prejuízo no desenvolvimento da força quando há integração, na mesma sessão de treinamento, com outros componentes da aptidão física: força X resistência aeróbia e força X flexibilidade.

Musculação e sua aplicação terapêutica e profilática: Papel do profissional de Educação Física e sua atuação junto a outros profissionais da área da saúde. Estudo anátomo fisiológico das articulações do ombro, cotovelo, quadril, joelho e tornozelo. Exame funcional das articulações do ombro, cotovelo, quadril, joelho e tornozelo. Recuperação músculo-esquelética das lesões prevalentes nas articulações do ombro, cotovelo, quadril, joelho e tornozelo. Principais causas de algias na coluna vertebral. Testes específicos. Indicações e contra-indicações do treinamento de força.

Personal Training: Mercado de trabalho e estratégias de atuação. Avaliação e determinação do perfil dos clientes. Marketing pessoal e de negócios. A parte da negociação. Personal S.A. Como conquistar novos clientes. Como administrar os pagamentos junto aos clientes. Cobrança, aumentos, faltas e férias: o que fazer? Principais testes e medidas aplicadas ao *personal training*. *Softwares* de controle de treinamento. Interpretação dos diferentes tipos de resultados. Como escolher uma bateria de testes eficiente? Equipamentos de avaliação e suas aplicabilidades práticas.

Prescrição do treinamento aeróbico: Estratégias de aquecimento. aspectos fisiológicos do treinamento aeróbico. Treinamento contínuo, crescente, decrescente, fartlek, potência e intervalado. Vantagens e desvantagens do treinamento aeróbico para diversos objetivos. Prescrição do treinamento indoor e outdoor. Como prescrever o treinamento de força para crianças, adolescentes, idosos, obesos, hipertensos e diabéticos. Como prescrever, com qualidade e segurança, o treinamento de flexibilidade.

Corpo Docente das
Disciplinas Específicas

Prof. Mst. Alexandre Trindade
Prof. Ms. Eduardo Cossenza
Prof. Ms. Sandro Carpenter
Prof. Fst. Ms. Fabio Ganime

Prof. Mst. Helder Tavares
Prof. Ms. Pedro Ivo Cossenza
Prof. Psi. Ms. Tânia Borges
Prof. Ms. Vicente Lima

2

Fisiologia do Exercício e Avaliação Funcional

Quinzenal: sábados
Início: 06/09/2008

Horário: 8h às 19h
Término: dezembro de 2009

Disciplinas Pedagógicas
Metodologia de Pesquisa: 22h
Didática do Ensino Superior: 22h
Monografia: 33h

Disciplinas Específicas: 297h

Respostas Fisiológicas às Atividades Físicas de acordo com a Faixa Etária e o Gênero: Estudo das características bio-psico-sociais do envelhecimento humano e das metodologias e procedimentos mais eficazes para medir, avaliar e analisar as adaptações desejáveis do organismo do idoso em função do exercício físico.

Respostas Neuromotoras do Treinamento: Estudo dos mecanismos e processos neurofuncionais que estruturam e controlam a postura e os movimentos voluntários do homem em sua relação com o seu ambiente social.

Fisiologia Aplicada: Fundamentos metabólicos que regulam os diferentes tipos de fibras. Características neuromotoras das fibras musculares. Bases cardiorrespiratórias do movimento.

Respostas endócrinas aos diferentes estímulos.

Espirometria e Limiares Metabólicos: Trocas gasosas alveolares. Instrumentação; Prática de ergoespirometria. Interpretação dos resultados. Aplicação dos resultados ao treinamento e reabilitação.

Fundamentos do Treinamento Desportivo: Adaptações morfo-funcionais aos diferentes tipos de treinamento. Papel funcional da recuperação nos diferentes tipos de treinamento.

Mecanismos de fadiga e respostas adaptativas. Estudo do processo desenvolvimentista biológico maturacional. Avaliação motora. Biomecânica aplicada ao desporto coletivo.

Biomecânica aplicada ao desporto individual.

Sistema Imunológico, Estresse Ambiental e Atividade Física: Sistema imunológico e atividade física. Intensidade e volume das atividades praticadas pelos diferentes gêneros e sistema imunológico.

Fisiologia do Sistema Cardiorrespiratório sobre a Influência de Diferentes Tipos de Atividade: Respostas agudas e crônicas do sistema cardiovascular aos diferentes tipos de exercícios.

Respostas agudas e crônicas do sistema respiratório aos diferentes tipos de exercícios. Avaliação dos parâmetros cardiorrespiratórios nos diferentes tipos de exercício.

Aspectos Neuro-Endócrinos da Atividade Física: Respostas neuro-endócrinas encefálicas devido à atividade física. Mudanças fisiológicas do sistema neuroendócrino durante e após o exercício.

Biomecânica Aplicada: Princípios da mecânica aplicados ao movimento; sistema muscular, sistema ósseo e sistema articular aplicado ao movimento.

Antropometria: Empregar os processos de medida e avaliação antropométrica, como parte de um programa de treinamento desportivo. Empregar a Informática nos processos de medida e avaliação antropométrica, na Educação Física.

Ergometria: Instrumentalizar os discentes quanto a seleção e utilização de protocolos ergométricos específicos para a população alvo das respectivas avaliações.

Bioenergética da Atividade Física: Identificação mediante a conceituação das diferentes formas de energia utilizadas pelos seres humanos que os possibilita realizar atividades físicas e desportivas.

Corpo Docente das
Disciplinas Específicas

Prof. Dra. Márcia Albergaria
Prof. Dr. Jéferson Vianna

3

ATIVIDADES RECREATIVAS DA PRÉ-ESCOLA À 3ª IDADE

Quinzenal: sábados
Início: 06/09/2008

Horário: 8h às 19h
Término: dezembro de 2009

Disciplinas Pedagógicas
Metodologia de Pesquisa: 22h
Didática do Ensino Superior: 22h
Monografia: 33h

Disciplinas Específicas: 275h

Disciplinas instrumentais
Psicologia: 22h

RECREAÇÃO I: Pré-escola ao Adolescente: técnica de ensino de jogos e brincadeiras. Brincando e aprendendo com construção coletiva de jogos. Jogos para aprendizagem motora e jogos dramáticos. Brinquedos Cantados. Atividades físicas e brincadeiras historiadadas. Pequenos e Grandes Jogos. Atividades recreativas sem materiais. Jogando e aprendendo a jogar. Atividades interdisciplinares e atividades de busca e descobertas (gincanas, caça ao tesouro, etc). Jogos Recreativos auxiliando a aprendizagem dos gestos esportivos. Perfil e característica do profissional de recreação. Atividades recreativas para o desenvolvimento da criatividade. Recreação com materiais alternativos.

RECREAÇÃO II: Adolescência à 3ª idade: jogando e aprendendo a competir. Dinâmicas recreativas, jogos com acessórios e jogos pré-desportivos; jogos no processo ensino-aprendizagem; jogando e aprendendo a participar: jogos para conhecimento do outro, com o outro, e jogos cooperativos; recreação e jogos aquáticos.

RECREAÇÃO III: Conceitos e características de recreação escolar e comunitária, participando e continuando a brincar. Atividades recreativas de quebra gelo e relações interpessoais. A recreação vai aonde as pessoas estão. Recursos de animação, jogos de salão, recreação em hotéis, condomínios, spas, empresas. Benefícios das atividades recreativas para saúde dos idosos. Brincadeiras e jogos na piscina.

Corpo Docente das
Disciplinas Específicas

Prof. Ms. Cícero Rodrigues
Prof. Ms. Francisco Carlos Maravalho
Profª Ms. Nancy da Luz Pimenta
Prof. Ms. Marcelo Massaud

Prof. Ms. Raul Ferreira Neto
Prof. Ms. Sérgio Tavares
Profª Ms. Solange Ferreira
Prof. Ms. Valcyr Rocha

PÓS-GRADUAÇÃO

lato sensu

ficha de inscrição

Nome: _____

Registro no CREF1: _____ Nascimento: ____/____/____

CPF: _____

Endereço: _____

Bairro: _____ Estado: _____

Cidade: _____ CEP: _____

Telefone: (____) _____ Comercial: (____) _____

Celular: (____) _____ E-mail: _____

desejo participar do seguinte curso

curso 1

curso 2

curso 3

ATENÇÃO

1) Efetuar o pagamento por depósito bancário do valor da matrícula (90,00), para garantir sua vaga.

Banco BRADESCO - agência 0468-5 - c/c 172533-5 - Master Assessoria Educacional

2) Enviar (por fax ou pelo correio) a cópia do depósito bancário com a ficha de inscrição preenchida.

PÓS-GRADUAÇÃO



lato sensu

chancela
UniFOA