

TREINAMENTO PERSONALIZADO

Integrado
^ PÓS



Duração

9 meses



Carga horária

360 horas



Metodologia

On-line

SOBRE O CURSO

O curso de Pós-Graduação em Treinamento Personalizado do Centro Universitário Integrado objetiva capacitar profissionais por meio da abordagem das principais alterações fisiológicas promovidas pelos diferentes modelos de treinamento. Objetiva-se capacitar o estudante para uma atuação voltada à promoção da saúde e treinamento esportivo de qualidade às pessoas com diferentes níveis de aptidões.

METODOLOGIA

Disciplinas 100% on-line, organizadas em Unidades de Aprendizagem, que oferecem diversificados recursos didáticos, para a abordagem teórica, metodológica e prática do conteúdo.

Conteúdo planejado com base em metodologias ativas para o ensino e aprendizagem, as quais promovem a autonomia do estudante, figura central no processo de construção do conhecimento, bem como a excelência em sua formação.

Acompanhamento personalizado, para orientações, esclarecimento de dúvidas ou solução de eventuais problemas, permitindo interação simples e eficiente com os tutores e demais estudantes do curso, por meio dos fóruns, grupos de WhatsApp, e-mail ou do Serviço de Atendimento no Portal Acadêmico.



DISCIPLINAS E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

FISIOLOGIA APLICADA AO EXERCÍCIO

- Conceitos básicos em fisiologia do exercício
- Recuperação após o exercício
- Treinamento esportivo e desempenho anaeróbico e aeróbico
- Efeitos fisiológicos agudos e crônicos do exercício físico sobre o sistema endócrino.
- Efeitos fisiológicos agudos e crônicos do exercício físico sobre o sistema neuromuscular.
- Efeitos fisiológicos agudos e crônicos do exercício físico sobre o sistema cardiovascular
- Efeitos fisiológicos agudos e crônicos do exercício físico sobre o sistema respiratório
- Efeitos fisiológicos agudos e crônicos do exercício físico sobre o sistema digestório
- Efeitos fisiológicos agudos e crônicos do exercício físico sobre o sistema urinário
- Adaptações neuromusculares, cardiovasculares, cardiorespiratórias e neuroendócrinas ao exercício



Carga horária: 40 horas

INICIAÇÃO ESPORTIVA: ESPORTES INDIVIDUAIS E COLETIVOS

- Corridas de Velocidade
- Corridas de Resistência
- Exercícios educativos para corrida
- Corridas com Barreiras e Corridas de revezamento
- Introdução ao Atletismo
- Arremesso de peso
- Lançamentos: disco, martelo e dardo
- Saltos horizontais: distância e triplo
- Esportes Individuais
- Características da iniciação nos esportes coletivos



Carga horária: 40 horas



PRÁTICAS DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

- Introdução às práticas de condicionamento físico
- Práticas de condicionamento físico para populações especiais
- Práticas de combate de academia
- Crossfit: análise dos exercícios
- Crossfit: prescrição de exercícios
- Pilates: análise dos exercícios
- Pilates: prescrição de exercícios
- Yoga: fundamentos da prática
- Yoga: análise dos exercícios
- Yoga: prescrição de exercícios



Carga horária: 40 horas

CINESIOLOGIA E BIOMECÂNICA APLICADA À MUSCULAÇÃO

- Análise cinesiológica e biomecânica dos exercícios para ombro e braços
- Análise cinesiológica e biomecânica dos exercícios para quadril
- Análise cinesiológica e biomecânica dos exercícios para joelho e tornozelo
- Análise cinesiológica e biomecânica dos exercícios para coluna
- Análise cinesiológica e biomecânica dos exercícios para peito e costas
- Variáveis agudas do treinamento de força: volume e intensidade
- Adaptações neurais ao treinamento de força
- Treinamento excêntrico
- Treinamento de força aplicado ao desempenho
- Treinamento de força aplicado à saúde



Carga horária: 40 horas



PRESCRIÇÃO DO TREINAMENTO PERSONALIZADO

- Treinamento resistido
- Força muscular
- Alterações fisiológicas do músculo com aumento da força
- Sistemas de treinamento
- Modalidades de treinamento: musculação, pilates e alongamento
- A prática do exercício resistido e sua relação com saúde e estética
- Métodos de treinamento da velocidade
- Métodos de treinamento da resistência
- Métodos de treinamento da flexibilidade
- Treinamento físico aplicado aos esportes



Carga horária: 40 horas

PRESCRIÇÃO DO TREINAMENTO NEUROMUSCULAR

- Efeitos da atividade motora no sistema neuromuscular
- Avaliação neuromuscular: força
- Avaliação neuromuscular: resistência e potência musculares
- Musculação: principais exercícios
- Variáveis agudas do treinamento de força
- Formas de manifestação da força
- Modelos de periodização na musculação
- Ginástica aeróbica, step-training e jump
- Treinamento funcional, ciclismo indoor e pump
- Treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT)



Carga horária: 40 horas



PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA GRUPOS ESPECIAIS

- Exercício físico para a promoção da saúde e qualidade de vida
- Treinamento para crianças
- Exercícios para gestantes
- Exercícios para idosos
- Hipertensão arterial, aterosclerose e cardiopatias
- Diabetes tipo I, resistência à insulina, diabetes tipo II e treinamento físico
- Doenças respiratórias restritivas e obstrutivas
- Síndrome metabólica, obesidade e treinamento físico
- Treinamento específico para deficientes físicos e cognitivos
- Lesados medulares e cerebrais: treinamento físico



Carga horária: 40 horas

MÉTODOS PRÁTICOS DE PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO DESPORTIVA

- Padrões de saúde e doença
- Inter-relação atividade física, aptidão física e saúde
- Programas de educação física na promoção da saúde
- Iniciação esportiva precoce
- Adaptações circulatórias ao exercício
- Prescrição de exercícios para a saúde e condicionamento físico
- Qualidades físicas, performance e saúde
- Métodos de treinamento da coordenação e do equilíbrio
- Planejamento do treinamento e preparação de atletas
- Periodização completa de treinamento



Carga horária: 40 horas



MEDIDAS E AVALIAÇÃO PARA CONTROLE DE RESULTADOS

- Introdução à avaliação física
- Planejamento de avaliações
- Avaliação da aptidão física
- Composição corporal
- Avaliação funcional
- Avaliação física para o idoso
- Planejamento e avaliação das intervenções da educação física no contexto da saúde
- Medidas e avaliação no exercício
- Atividade Física/Exercício como Promotores do Crescimento e Desenvolvimento Físico
- Ergometria/calorimetria



Carga horária: 40 horas



COMO É A AVALIAÇÃO

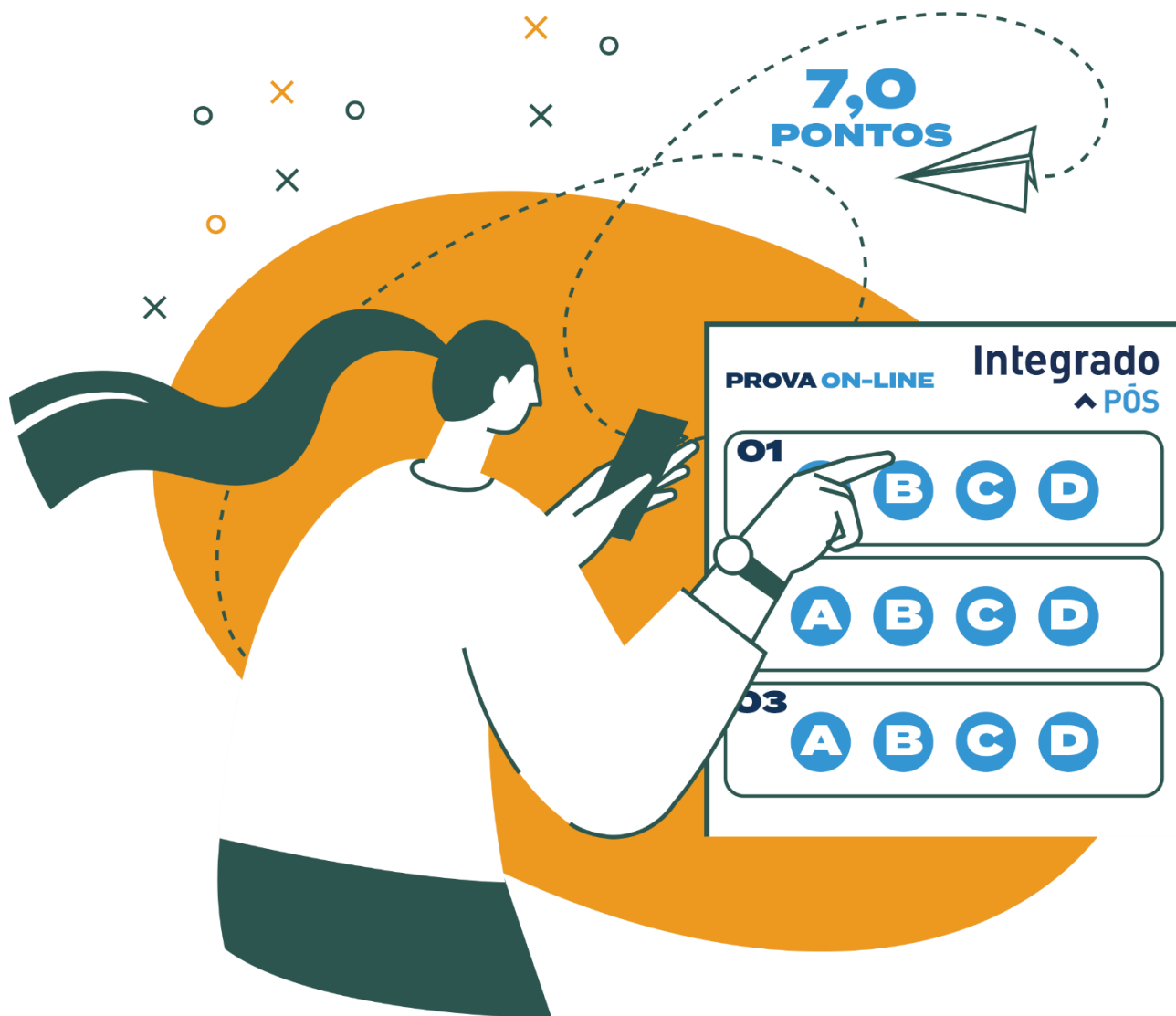
As disciplinas são formadas por Unidades de Aprendizagem, sendo que o seu acesso aos conteúdos disponibilizados em cada uma delas será contabilizado como uma pontuação de progresso, que pode garantir até 3,0 pontos em sua média final. Para isso é necessário:

- ◆ Estudar todos os conteúdos disponibilizados, ou seja, não deixar de acessar nenhuma das *abinhas* que compõem as Unidades de Aprendizagem;
- ◆ Responder corretamente os exercícios propostos.

PROGRESSO NAS UNIDADES DE APRENDIZAGEM



A pontuação de progresso, será somada à nota que você obtiver na prova on-line, formada por questões objetivas de múltipla escolha acerca dos conhecimentos abordados na disciplina, com valor 7,0.



Ao finalizar todas as disciplinas, você terá concluído o curso e seu certificado será emitido em no máximo três meses.

Não é necessário produzir o TCC, mas se você preferir desenvolver o trabalho, lhe ofereceremos todo o suporte necessário.

NÃO PRECISA PRODUZIR O TCC



- ◆ Que tal ser o protagonista do seu próprio conhecimento e se especializar na sua área?
- ◆ Matricule-se já e viva o seu sonho!

