

# UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO

CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

2022-2024

---

---



## CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

### BACHARELADO

Coordenadora

*Profa. Dra. Alessandra de Magalhães Campos Garcia*

Chefe do Departamento de Educação Física

*Prof. Dr. Sérgio Souza*

## PLANOS DE CURSO

**2024.1**

Aprovados em Assembleia Departamental



**CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA/DEF/UFMA  
GRADE CURRICULAR 2024.1**



<b>Código</b>	<b>Disciplina</b>	<b>CH (CR)</b>	<b>Docente</b>	<b>Horário</b>	<b>PC</b>
<b>1º Período</b>					
DEEF0221	ANATOMIA APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE	90h (5cr)	Prof. Dr. ALMIR VIEIRA DIBAI FILHO	35M123	OK
DEEF0222	HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DO ESPORTE	60h (4cr)	Profa. Dra. CINTHYA WALTER	35T23	OK
DEEF0223	FORMAÇÃO E ATUAÇÃO PROFISSIONAL DE LAZER E CULTURA	60h (4cr)	Prof. Dr. SERGIO AUGUSTO ROSA DE SOUZA	24T23	OK
DEEF0224	PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES INDIVIDUAIS I (ATLETISMO)	60h (3cr)	Profa. Dra. JUCILEA NERES FERREIRA	35T45	OK
DEEF0225	DIMENSÕES FILOSÓFICAS APLICADAS A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE	60h (4cr)	Prof. Dr. CARLOS AUGUSTO SCANSETTE FERNANDES	4M3456	OK
DEEF0228	BASES GIMNO-RÍTMICAS	60h (3cr)	Prof. Ms. RAFAEL DURANS PEREIRA	35M45	OK
<b>2º Período</b>					
DEEF0226	ANTROPOLOGIA E SOCIOLOGIA APLICADAS A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE	60h (4cr)	Prof. Dr. PAULO DA TRINDADE NERYS SILVA	35M12	OK
DEEF0227	PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES COLETIVAS I (FUTEBOL E FUTSAL)	60h (3cr)	Prof. Dr. FRANCISCO NAVARRO	35T45	OK
DEEF0229	METODOLOGIA E SEMINÁRIO DE PESQUISA I	60h (4cr)	Prof. Dr. ANTONIO COPPI NAVARRO	35T23	OK
DEEF0230	BIOQUÍMICA APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE	90h (6cr)	Prof. Dr. NELO EIDY ZANCHI	35M456	OK
<b>3º Período</b>					
DEEF0231	PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES COLETIVAS II (HANDEBOL)	60h (3cr)	Prof. Ms. JEFFERSON FERNANDO COELHO RODRIGUES JUNIOR	24M45	OK
DEEF0232	ESPORTE ADAPTADO	60h (3cr)	Prof. Ms. RAFAEL DURANS PEREIRA	24M23	OK
DEEF0233	BIOMECÂNICA E CINESIOLOGIA APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE	90h (5cr)	Prof. Dr. FLÁVIO DE OLIVEIRA PIRES	35T123	OK
DEEF0234	FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO I	90h (6cr)	Prof. Dr. MARIO NORBERTO SEVILIO DE OLIVEIRA JUNIOR	35M123	OK
<b>4º Período</b>					
DEEF0235	PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES INDIVIDUAIS II (NATAÇÃO)	60h (3cr)	Prof. Dr. MARIO NORBERTO SEVILIO DE OLIVEIRA JUNIOR	24T23	OK
DEEF0236	BIOESTATÍSTICA APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE	60h (4cr)	Prof. Dr. EMANUEL PERICLES SALVADOR	24M23	OK
DEEF0238	DESENVOLVIMENTO E APRENDIZAGEM MOTORA NA ATIVIDADE FÍSICA E NO ESPORTE	90h (6cr)	Profa. Dra. CINTHYA WALTER	35M345	OK
DEEF0239	TEORIA DO TREINAMENTO DESPORTIVO I	60h (4cr)	Prof. Dr. MARIO ALVES DE SIQUEIRA FILHO	24M45	OK
<b>5º Período</b>					
DEEF0240	PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES COLETIVAS III (BASQUETEBOL)	60h (3cr)	Profa. Dra. ELIZABETH SANTANA ALVES DE ALBUQUERQUE	24T45	OK
DEEF0241	FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO II	90h (6cr)	Prof. Dr. CRISTIANO TEIXEIRA MOSTARDA	35T234	OK
DEEF0242	TEORIA DO TREINAMENTO DESPORTIVO II	60h (4cr)	Prof. Dr. MARIO ALVES DE SIQUEIRA FILHO	24T23	OK
DEEF0244	TCC I	60h (4cr)	Profa. Dra. CAROLINE PORTO LEITE TEIXEIRA	5M1234	OK
<b>6º Período</b>					
DEEF0245	MUSCULAÇÃO APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE	60h (3cr)	Prof. Dr. CHRISTIAN EMMANUEL TORRES CABIDO	34M45	OK
DEEF0246	MEDIDAS E AVALIAÇÃO EM ATIVIDADE FÍSICA E NO ESPORTE	90h (5cr)	Profa. Dra. ALESSANDRA DE MAGALHAES CAMPOS GARCIA	3M123	OK
DEEF0247	NUTRIÇÃO APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE	60h (4cr)	Prof. Dr. NELO EIDY ZANCHI	35T23	OK

DEEF0248	PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES INDIVIDUAIS III (LUTAS)	60h (3cr)	Prof. Dr. MAYRHON JOSÉ ABRANTES FARIAS	24M45	OK
DEEF0249	PSICOLOGIA APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE	60h (4cr)	Prof. Ms. JEFFERSON FERNANDO COELHO RODRIGUES JUNIOR	24M12	OK
<b>7º Período</b>					
DEEF0250	PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES COLETIVAS IV (VOLEIBOL)	60h (3cr)	Prof. Ms. Rafael Durans	24T23	OK
DEEF0252	PEDAGOGIA APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE	60h (4cr)	Profa. Dr. ROBERTO BIANCO	35T45	OK
DEEF0253	GESTÃO E ORGANIZAÇÃO ESPORTIVA	60h (4cr)	Prof. Dr. FRANCISCO NAVARRO	35T23	OK
DEEF0254	DANÇA APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE	60h (3cr)	Profa. Esp. WALDECY DAS DORES VIEIRA VALE	34M12	OK
<b>8º Período</b>					
DEEF0255	PRESCRIÇÃO E ORIENTAÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA GRUPOS ESPECIAIS	90h (6cr)	Prof. Dra. JANAINA DE OLIVEIRA BRITO MONZANI	35T123	OK
DEEF0256	PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES ESP. ALTERNATIVAS E RADICAIS	60h (3cr)	Prof. Ms. JEFFERSON FERNANDO COELHO RODRIGUES JUNIOR	2T456/4T1	OK
DEEF0257	TCC II	60h (4cr)	Prof. Dr. ANTONIO COPPI NAVARRO	6M1234	OK
DEEF0285	ATIVIDADE FÍSICA E ENVELHECIMENTO	60h (4cr)	Prof. Dr. CRISTIANO TEIXEIRA MOSTARDA	24T23	OK
<b>OPTATIVAS</b>					
DEEF0268	MARKETING PESSOAL (PERSONAL TRAINER)	60h (4cr)	Profa. Me. FERNANDA LIMA SOARES	24M34	OK
DEEF0274	TÓPICOS ESPECIAIS EM ATIVIDADE E SAÚDE IV (GINÁSTICA LABORAL)	60h	Prof. Dr. ALMIR VIEIRA DIBAI FILHO	24T12	OK
DEEF0286	TECNOLOGIAS APLICADAS À ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE E AO ESPORTE	60h (4cr)	Prof. Dra. CAROLINE PORTO LEITE TEIXEIRA	24T23	OK
DEEF0410	TREINAMENTO DE FLEXIBILIDADE	60h (4cr)	Profa. Me. FERNANDA LIMA SOARES	6M2345	OK
DEEF0422	BASES NEUROMECÂNICAS DO MOVIMENTO HUMANO	60h (4cr)	Prof. Dr. ROBERTO BIANCO	24T45	OK
DEEF0424	EPIDEMIOLOGIA DA ATIVIDADE FÍSICA	60h (4cr)	Prof. Dr. EMANUEL PERICLES SALVADOR	24M45	OK
DEEF0426	DIABETES MELLITUS E EXERCÍCIO FÍSICO	60h (4cr)	Profa. Dra. DANIELLE DA SILVA DIAS	2M2345	OK
DEEF0436	TÓPICOS ESPECIAIS EM ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE IX (DISFUNÇÕES NEURAIS E EXERCÍCIO)	60h (4cr)	Prof. Dra. JANAINA DE OLIVEIRA BRITO MONZANI	35T45	OK
DEEF0507	FARMACOLOGIA APLICADA À EDUCAÇÃO FÍSICA	60h	Prof. Dra. CAROLINE PORTO LEITE TEIXEIRA	24T45	OK

**Curso de Educação Física  
BACHARELADO  
2024.1**

***1º Período***





**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

**Disciplina:** Anatomia Aplicada à Atividade Física e Ao Esporte

**Professor:** Almir Vieira Dibai Filho

**Código:** DEEF0221

**CH:** 90 horas/aula

**Período:** 2024.1

**CR:** 6

**1. EMENTA**

Possibilitar ao aluno de Educação Física a base anátomo-funcional, partindo da micro para a macroestrutura, para que o mesmo relacione os diversos segmentos corporais ao seu funcionamento orgânico.

**2. OBJETIVOS**

**Geral:**

Conhecer a anatomia dos sistemas orgânicos do corpo humano e possibilitar um entendimento do funcionamento deste.

**Específico:**

Associar os mecanismos de movimentos e deslocamento do corpo humano com os principais sistemas orgânicos utilizados para tal. Associar os sistemas orgânicos aos principais gestos desportivos que serão vistos *a posteriori*. Relacionar os movimentos em diferentes esportes com possíveis lesões que possam acontecer, principalmente no aparelho musculoesquelético.

**3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

- Introdução ao Estudo da Anatomia aplicada à atividade física e ao esporte. Apresentação da disciplina e divisão das avaliações. Apresentação do Laboratório de Anatomia, assim como as normas de biossegurança e conduta no laboratório de anatomia. Conceito de normal, variação e anomalia, nomenclatura anatômica, posição anatômica, planos de delimitação e de secção, termos de posição.
- Sistema Circulatório: coração e principais vasos sanguíneos.
- Sistema Respiratório: vias aéreas superiores e inferiores.
- Sistema Digestivo: trato gastrointestinal, órgãos, vísceras e glândulas.
- Sistema Nervoso Central e Periférico.
- Osteologia: morfologia do esqueleto humano, classificação dos ossos, esqueleto axial, esqueleto apendicular e função de formação dos ossos.
- Artrologia: generalidades, classificação das articulações, estrutura e funções e componentes articulares.
- Miologia: generalidades, estrutura dos músculos (tendões, ventres musculares, fáscias musculares, aponeuroses musculares, origem e inserção muscular), classificações e funções dos músculos.
- Escápula, Ombro e Braço: estrutura óssea e acidentes ósseos do esterno, clavícula, escápula e úmero. Estrutura articular e ligamentar do complexo articular do ombro. Estrutura muscular do complexo articular do ombro.



- Braço e antebraço: estrutura óssea e acidentes ósseos da rádio e ulna. Estrutura articular e ligamentar do complexo articular do cotovelo e antebraço. Estrutura muscular do complexo articular do cotovelo e antebraço.
- Punho e mão: estrutura óssea e acidentes ósseos do punho e mão. Estrutura articular e ligamentar do complexo articular do punho e mão. Estrutura muscular do complexo articular do punho e mão.
- Quadril e pelve: estrutura óssea e acidentes ósseos da pelve (ílio, ísquio e púbis) e do fêmur. Estrutura articular e ligamentar do complexo articular do quadril. Estrutura muscular do complexo articular do quadril.
- Joelho: estrutura óssea e acidentes ósseos da tíbia, fíbula e patela. Estrutura articular e ligamentar do complexo articular do joelho. Estrutura muscular do complexo articular do joelho.
- Tornozelo e pé: estrutura óssea e acidentes ósseos do tornozelo e pé. Estrutura articular e ligamentar do complexo articular do tornozelo e pé. Estrutura muscular do complexo articular do tornozelo e pé.
- Crânio: estrutura Óssea e acidentes ósseos do crânio. Estrutura articular e ligamentar do crânio.
- Pescoço, Costelas e Tronco (coluna cervical, torácica, lombar e sacral): estrutura óssea e acidentes ósseos do pescoço, costelas e tronco. Estrutura articular e ligamentar do pescoço, costela e tronco. Estrutura muscular do pescoço, costela e tronco.

#### 4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

A metodologia a ser utilizada deverá contribuir para que o aluno tenha domínio de conteúdos teóricos e práticos para que no seu processo de formação acadêmica e profissional. Portanto, as atividades didático/pedagógicas serão desenvolvidas através de aulas expositivas, seguidas de debates: questionamento, contextualização e reflexão. Apresentação de artigos científicos sobre alguns assuntos do conteúdo programático, com elaboração de resenha e posterior discussão; haverá seminários com temas e assuntos que serão realizados de forma individual e em grupo, com exposição e debate; trabalhos em grupos com pesquisa bibliográfica. Serão realizados raciocínios voltados para o campo da prática profissional para melhor fixação do conteúdo e compreensão de aspectos-chave da disciplina.

#### 5. RECURSOS

Os recursos didáticos e tecnológicos para tais fins compreendem: lousa, datashow, vídeo, máquina fotográfica, gravador, máquina filmadora, laboratório de anatomia ou outros, conforme as necessidades.

#### 6. AVALIAÇÃO

A avaliação da disciplina será composta por 3 provas teóricas que correspondem aos conteúdos ministrados na unidade 1 (valendo de 0 a 9), unidade 2 (valendo de 0 a 9) e unidade 3 (valendo de 0 a 9). Atividades dirigidas (valendo de 0 a 1) serão somadas às notas das unidades 1, 2 e 3. Ao final da unidade 3, será realizada média aritmética das provas da unidade 1, 2 e 3 para ser alcançada a média das unidades.

Haverá prova de reposição para repor a nota mais baixa alcançada na prova teórica da unidade 1, 2 ou 3 para aqueles alunos com média das três unidades não inferior a 4,0.

O aluno que atingir média igual ou superior a 7,0 será considerado aprovado. Haverá prova final com todo o conteúdo ministrado na disciplina (valendo 0 a 10) para o aluno que atingir média inferior a 7,0 e não inferior a 4,0. Para ser considerado aprovado, o

aluno deverá ter uma nota na prova final que somada à média das 3 unidades e dividido por 2 resulte em uma nota igual ou superior a 6,0.

## 7. BIBLIOGRAFIA

### REFERÊNCIAS BÁSICAS

1. ROHEN e YOKOCHI. **Atlas fotográfico de anatomia sistêmica e regional**. 5a ed. São Paulo: Manole, 2002 (2005).
2. SOBOTTA. **Anatomia humana**. 21a ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.
3. CALLAIS-GERMAIN, B. **Anatomia para o movimento**. São Paulo: Manole, 1992.

### REFERÊNCIAS COMPLEMENTARES

1. DANGELO, J.G.; FATTINI, C.A. **Anatomia básica dos sistemas orgânicos**. São Paulo: Atheneu, 2002.
2. DANGELO, J.G.; FATTINI, C.A. **Anatomia Humana sistêmica e segmentar**. 2a ed. São Paulo: Atheneu, 2002.
3. NETTER, F.A. **Atlas de anatomia humana**. 3a.ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2004.
4. DELAVIER, Frédéric **Guia dos movimentos de musculação: abordagem anatômica**. São Paulo: Manole, 2002.
5. MOORE, K. **Anatomia orientada para a clínica**. 4a ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001.



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

**Disciplina:** História da Educação Física e do Esporte

**Professor:** Cinthya Walter

**Código:** DEEF0222

**CH:** 60 hs

**Período:** 2024.1

**CR:** 04

**1. EMENTA**

Análise do processo histórico da Educação Física e do esporte. A história da Educação Física e esporte no Brasil. Estudo da Educação Física e do esporte face às políticas governamentais. Estudo histórico da formação do professor em Educação Física e esporte e do processo de organização da categoria profissional. Paradigmas, as concepções atuais e perspectivas na Educação Física e esportes.

**2. OBJETIVOS**

**Geral**

- Proporcionar ao aluno em Educação Física o embasamento teórico suficiente para desenvolver o pensamento crítico com relação ao contexto sócio-político-econômico envolvidos com a Educação Física e a prática Esportiva com ênfase a realidade brasileira.

**Específicos**

- Contextualizar as práticas físicas, a Educação Física e os Esportes no decorrer do tempo;
- Interligar o estudo das Histórias com as demais disciplinas afins;
- Introduzir a análise de fontes históricas, assim como a análise textual;
- Reforçar no aluno o hábito da leitura e escrita acadêmica;
- Propiciar condições de reflexão sobre os aspectos históricos que influenciam a Educação Física e os Esportes na atualidade.

**3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

- Introdução à universidade e o termo Educação Física
- Ocupação e profissão / Tipos de profissão (tecnicamente e academicamente orientada) / Educação Física como profissão
- Atividade Física, Educação Física, Exercício Físico, Aptidão Física, Saúde e Estilo de Vida



- Preparação profissional: fatores que influenciam / Educação Física como curso de preparação profissional: histórico e perspectivas / Estrutura curricular dos cursos de preparação profissional / Vivências práticas nos cursos de preparação profissional
- Áreas de conhecimento e tipo de pesquisa / Educação Física como área de conhecimento / Caracterização das disciplinas nos cursos de Educação Física
- Movimento Disciplinar da Educação Física
- Federação Internacional de Educação Física e Esportiva (Entidade representativa internacionalmente)
- Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (Entidade representativa nacionalmente)
- Grupos de trabalhos temáticos do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte
- 20 Anos Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte
- Educação Física como disciplina curricular no contexto escolar
- Esporte: fenômeno sociocultural, conteúdo de ensino (educação formal e não), área de conhecimento, curso de preparação profissional e profissão
- Esporte no Brasil e Ditadura Militar
- Olimpíadas na Antiguidade e na Era Moderna

#### 4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

- Aulas expositivas e dialogadas em sala de aula no horário formal da disciplina, com utilização alternativa de ambiente virtual de aprendizagem para realização de atividades complementares de ensino.
- Atividades didáticas em equipe e individuais (síncronas e/ou assíncronas).
- Apresentação de artigos/seminários (síncronas e/ou assíncronas)
- Plantão de dúvidas mediado pela monitora do Projeto “Monitoria de ensino na Educação Física em 2024”, oferecido em horários distintos ao da disciplina.
- Promoção de atividades didáticas complementares sugeridas pela monitora do Projeto Monitoria de ensino na Educação Física em 2024.

#### 5. RECURSOS

- Projetor multimídia
- Notebook pessoal
- Lousa e pincéis
- Plataforma institucional para controle de atividades e interatividade (SIGAA/UFMA)
- Aplicativos e ferramentas digitais de acesso gratuito para interatividade síncrona ou assíncrona (Google Suite®)

#### 6. AVALIAÇÃO

- Avaliações escritas.
- Realização e/ou elaboração de atividades.
- Apresentação de artigos/seminários.

## 7. BIBLIOGRAFIA

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS BÁSICAS

1. CASTELLANI FILHO, Lino. Educação Física no Brasil: a história que não se conta. Campinas: Papyrus, 1994.
2. Revista Estudos Históricos – Esportes e Lazer. Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas, vol 13, n 23, 1999.
3. MARINHO, Inezil Penna. História da Educação Física no Brasil. São Paulo: Brasil, 1980.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMPLEMENTARES

1. CARDOSO, Maurício. Os arquivos das Olimpíadas. São Paulo: Editora Panda, 2000.
2. COSTA, Márcia Regina da (org). Futebol: Espetáculo do Século. São Paulo: Musa Editora, 1999.
3. MELO, Victor Andrade de Melo. História da Educação Física e do Esporte no Brasil: panorama e perspectivas. São Paulo: Ibrasa, 1999.
4. MURRAY, Bill. Uma História do Futebol. São Paulo: Hedra, 2000.
5. THOMPSON, E. P. Costumes em Comum – Estudos sobre cultura popular tradicional. São Paulo: Companhia das Letras, 1998.

Documento assinado digitalmente  
**gov.br** CINTHYA WALTER  
Data: 11/03/2024 17:50:52-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Período: 2024\_1





**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PLANO DE CURSO**

**Art. 57; RESOLUÇÃO Nº 1892-CONSEPE, 28 de junho de 2019.**

**DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

<b>DISCIPLINA:</b> FORMAÇÃO E ATUAÇÃO PROFISSIONAL DE LAZER E CULTURA	<b>CÓDIGO:</b> DEEF 0223
<b>PROFESSOR:</b> SÉRGIO AUGUSTO ROSA DE SOUZA	<b>CH:</b> 60 h
<b>PERÍODO (ano/semestre):</b> 2024.1	<b>CR:</b> 04

**1. EMENTA**

A disciplina quer oferecer subsídios teóricos para a formação do profissional em Educação Física habilitado e desenvolver projetos e programas voltados à área do Lazer e da Recreação, fundamentando o tempo livre, além da brincadeira e o jogo no contexto escolar e em outros ambientes, os clientes e profissionais do Lazer e sua atuação em instituições de caráter pública e privadas.

**2. OBJETIVOS**

**Geral**

Subsidiar conhecimentos da área do Lazer e da Recreação para a formação do profissional em Educação Física em instituições públicas e privadas.

**Específicos**

Oferecer Fundamentação sobre lazer, abrangendo sua evolução histórica até os dias de hoje e sua influência como fenômeno social, permitindo aos alunos um entendimento crítico sobre a atuação profissional no campo do esporte/lazer.

Apresentar diferentes situações de propostas de lazer e sua organização, privilegiando e o entendimento no formato de eventos, cada um com sua particularidade e possibilidades, como: elaboração de programa, atividades, formato, etc.

Discutir a direção, controle e avaliação de estruturas organizacionais relacionadas com lazer, suas políticas e as possibilidades de ação.



Permitir um entendimento sobre a relação Educação Física e o esporte/atividade física enquanto atividade de lazer e cultura.

### 3. CONTEÚDOS

O campo do lazer: Lazer como área interdisciplinar. Produção, organização e difusão do conhecimento: enfoques e tendências. Intervenção profissional;

Noções básicas sobre lazer: Ocorrência histórica. Lazer e trabalho: tempo de trabalho e tempo livre. Valores, propriedades/características e conteúdos/interesses. Concepções e conceitos;

Espaços e equipamentos de lazer: Específicos e Não-específicos.

Lazer e educação como veículo e objeto: Educação através do lazer (pelo) e Educação para o lazer.

Lazer e questões sociais: Barreiras para o lazer: sexo, faixa etária, classe social, segurança, possibilidades, ambiente, etc. O lazer como direito social (qualidade de vida). Ambiente construído x atividade física x lazer.

Formação e atuação profissional de Educação Física no âmbito do Lazer e Cultura: Perfil do profissional do lazer;

### 4. METODOLOGIA

Aulas teóricas presenciais realizadas no Núcleo de Esportes e remotas/atividades síncronas/assíncronas, utilizando a plataforma *Googe Meet* e SIGAA. Privilegiar-se-á a participação coletiva através de exposições interativas, leituras orientadas, pesquisas em artigos, debates em pequenos e grandes grupos, análises e discussões de textos e pesquisas de campo com o intuito de tematizar e problematizar os conteúdos propostos.

### 5. RECURSOS DIDÁTICOS

Salas do Núcleo de Esportes, bem como, as plataformas SIGAA, *Google Meet* e *Google Classroom* como plataformas base para a realização das aulas remotas/atividades assíncronas.

## 6. AVALIAÇÃO

Através de análise de aproveitamento e participação nas aulas, capacidade de análise crítica, assiduidade e pontualidade, criatividade, iniciativa no ambiente das aulas presenciais e/ou remotas. Avaliações realizadas por meio presencial e/ou formato remoto utilizando a plataforma *Google Forms*, entre outras, abrangendo o conteúdo da disciplina tratado até o momento. Ocorrerá durante todo o processo de reflexões coletivas, expressas através das intervenções nos debates e nas produções de textos individuais e em grupos. Seminários, fichamentos, trabalhos em grupos e pesquisas de campo.

## 7. REFERÊNCIAS

### Básica:

BRUHNS, H. T. **Introdução aos Estudos do Lazer**. Campinas, SP: Editora da Unicamp, 1997.

CAMARGO, L. O. L. **O que é Lazer**. São Paulo: Brasiliense, 1986.

DUMAZERIER, J. **Valores e Conteúdos Culturais no Lazer**. São Paulo: SESC, 1980.

### Complementar:

BRUNHS, H. T. **Temas sobre Lazer**. Campinas, SP: Autores Associados, 2000.

BRUNHS, H. T.; GUTIERREZ, G. L. **O Corpo e o Lúdico**. Campinas, SP: Autores Associados, 2000.

DUMAZEDIER, J. **A Revolução Cultural do Tempo Livre**. São Paulo: Studio Nobel, 1994.

HUIZINGA, J. **Homo Ludens**. São Paulo: Perspectiva, 1993.

MASI, D. **Desenvolvimento sem Trabalho**. São Paulo: Esfera, 1999.



Documento assinado digitalmente  
SERGIO AUGUSTO ROSA DE SOUZA  
Data: 28/02/2024 11:52:57-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

**Prof. Dr. Sérgio Souza**

**Fevereiro / 2024**





**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PLANO DE ENSINO**

<b>DISCIPLINA:</b> PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES INDIVIDUAIS I (ATLETISMO)	
<b>CURSO:</b> Bacharelado em Educação Física	
<b>SEMESTRE LETIVO:</b> 2024.1	<b>CARGA HORÁRIA:</b> 60
<b>PROFESSOR:</b> Prof. Dra Juciléa Neres Ferreira	

**1. EMENTA:** Abordagem dos esportes individuais como práticas de um estilo de vida saudável e opção de atividade física. Conhecimento do Atletismo a partir de sua história e suas funções. Prática do Atletismo tendo como eixo os procedimentos pedagógicos adequados à formação integral do indivíduo. Regras básicas e possibilidades de adaptação aos objetivos propostos. Aplicação das propostas de práticas adaptadas. Vivência dos fundamentos técnicos básicos. Indicações dos conteúdos de esportes nos diversos ambientes de prática. Processos avaliativos.

**2. OBJETIVOS**

Viabilizar ao aluno, a elaboração de um sistema de conhecimentos sobre esportes individuais, em especial o atletismo. De modo que o futuro profissional tenha condições de pensar e reelaborar sua prática pedagógica conforme o contexto em que estiver inserido. Promover o contato com os conhecimentos já elaborados a respeito dessa prática esportiva, sua relação com as outras áreas de conhecimento em Educação Física e a vivência das ações motoras características de cada esporte.

**3. PROCEDIMENTOS DE ENSINO**

- Aulas expositivas e práticas;
- Recomendação de leituras;
- Elaboração de trabalhos individuais e em grupo
- Utilização de vídeos, ferramentas e plataformas interativas;

**4. MÉTODOS DE AVALIAÇÃO**

- Verificação teórica;
- Aulas práticas
- Trabalhos de pesquisa de revisão temática;
- Aplicação prática de conhecimentos sobre a técnica e regras das provas do atletismo em competições e corridas de rua.

**5. RECURSOS**

- Materiais específicos e equipamentos técnicos das modalidades atléticas;
- Pista de Atletismo;
- Projetor;
- Quadro Branco e pincel atômico;
- Mídias e vídeos sobre o Atletismo.



## 6. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

### Unidade 1: Corridas

Contextualização do Atletismo no Mundo  
Evolução Histórica do Atletismo  
Corridas de Resistência e Velocidade  
Corridas com Barreiras e Revezamento  
Fisiologia e efeitos do treinamento

### Unidade 2: Saltos

Saltos horizontais: Distância e Triplo  
Saltos verticais: Altura e Salto com Vara  
Aspectos biomecânicos e do treinamento

### Unidade 3: Arremesso e lançamentos

Arremesso de Peso e Lançamento do Disco  
Lançamento do Dardo e do Martelo  
Estudo das Regras através de competições de Atletismo  
Organização de Festivais e competições de Atletismo

## 7. REFERÊNCIAS BÁSICAS

FERNANDES, JL. **Atletismo: corridas**. São Paulo: EPU, 1979.

FERNANDES, JL. **Atletismo: os saltos, técnica, iniciação, treinamento**. São Paulo: EPU, 1978.

FRÓMETA, ER.; TAKAHASHI, K. **Guia metodológico de exercícios em atletismo**: formação, técnica e treinamento. 2004.

### REFERÊNCIAS COMPLEMENTARES

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de atletismo 2003-2004**. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

DOMINGUES FILHO, LA. **Triathlon: treinamento e marketing**. Jundiaí: Fontoura, 2001.

FRÓMETA, E. R.; TAKAHASHI, K.. **Guia metodológico de exercícios em atletismo**: formação técnica e treinamento. Porto Alegre: Artmed, 2004

LOHAMANN, L. A. **Atletismo**: manual técnico para atletas iniciantes. Rio de Janeiro: Sprint, 2011.

MATTHIESEN, S. Q. **Atletismo: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

MATTHIESEN, S. Q. **Atletismo na Escola**. Maringá: Eduem, 2014.

MÜLLER, H.; RITZDORF, W. **Guia IAAF do Ensino do Atletismo**. Santa Fé: IAAF, 2000.

### Sites Importantes

<http://www.cbat.org.br/default.asp>

<http://corresaltalanca.pt/historia-do-atletismo/>

<http://www.cbat.org.br/regras/default.asp>

<http://www.cbat.org.br/federacoes/default.asp?id=MA>



Documento assinado digitalmente

JUCILEA NERES FERREIRA

Data: 21/03/2024 00:13:54-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa Dra Juciléa Neres Ferreira



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Documento assinado digitalmente  
**gov.br** CARLOS AUGUSTO SCANSETTE FERNANDES  
Data: 04/03/2024 22:03:34-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

DISCIPLINA: DIMENSÕES FILOSÓFICAS APLICADAS A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE – 2024.1  
PROFESSOR *CARLOS AUGUSTO SCANSETTE FERNANDES*

### PROGRAMA DA DISCIPLINA

EMENTA: A Filosofia e a sua relação com o corpo. As origens do pensar filosófico acerca do corpo, individuação e corporeidade. O dualismo psicofísico nas diferentes épocas: medieval, moderna e contemporânea. O conceito de corpo e sua assimilação na área da Educação Física.

OBJETIVO: Propiciar ao aluno em Educação Física o embasamento filosófico suficiente para que, na sua prática como educador, haja a compreensão do ser humano na sua totalidade, facilitando, desta forma, o processo ensino-aprendizagem.

PROPOSTA METODOLÓGICA – estudos dirigidos; seminários e debates; filmes e produção textual.

HORÁRIO – quinta-feira: 3/4/5/6

AValiação – Considerando o plano burocrático-formal-institucional o aluno deve ter três notas. Portanto, para responder a essa determinação positiva, o aluno deverá realizar três tarefas distintas até o fim do semestre letivo que serão previamente acordadas em sala de aula.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS BÁSICAS

1. MEDINA, João Paulo S. A Educação Física cuida do Corpo... e Mente. Campinas: Papirus, 1996. 2. GONÇALVES, Maria Augusta Salin. Sentir, Pensar e Agir – corporeidade e educação. Campinas, Papirus, 1997. 3. CHAUÍ, Marilena. Convite à Filosofia. São Paulo: Companhia das Letras, 1992.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMPLEMENTARES

1. BETTI, Mauro. A Janela de Vidro – esporte, televisão e Educação Física. Campinas: Papirus, 1998. 2. BRUHNS, Heloísa Turini. O Corpo Parceiro e o Corpo Adversário. Campinas: Papirus, 1997. 3. MOREIRA, Wagner Wey (org). Corpo Presente. Campinas: Papirus, 1997. 4. OLIVEIRA, Vítor Marinho. Consenso e Conflito da Educação Física brasileira. Campinas: Papirus, 1998. 5. SOARES, Antônio Jorge. Dialética, Educação e Política: uma releitura de Platão. São Paulo: Cortez, 1999.



## PLANO DE ENSINO

Conforme Art. 78, Resolução N° 1.175-CONSEPE, de 21 de julho de 2014. Modelo instituído pelo Colegiado de Curso em reunião ordinária do dia 10 de dezembro de 2015.

### DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

**DISCIPLINA:** (DEEF0228) Bases Gimno-ritmicas

**SEMESTRE LETIVO:** 2024.1

**CARGA HORÁRIA:** 60 horas

**PERÍODO:** 1º período

**CRÉDITOS:** 03

**PROFESSOR:** Ms. Rafael Durans Pereira

### EMENTA

Introdução ao estudo dos ritmos - conceitos e definições. Compreensão de ritmos biológicos e sua relação com o movimento humano. Análise e compreensão dos movimentos rítmicos. A relação do ritmo e da música junto à Educação Física não-escolar. A importância da ginástica e o seu entendimento como fenômeno sócio-cultural contemporâneo relacionado à qualidade de vida. Propostas de atividades ginásticas contemporâneas: objetivos e diferentes tipos de manifestações gímnicas. Bases metodológicas para elaboração de aulas e/ou programas de ginástica. Classificação dos exercícios ginásticos: eixos e planos, tipos de movimentos, movimentos com ou sem deslocamentos e com ou sem a utilização de aparelhos.

### OBJETIVOS

1. Conceituar a ginástica e os estudos dos ritmos;
2. Contribuir para a aquisição de conhecimento sobre qualidades e habilidades perceptivas-motoras.
3. Compreender a natureza dos movimentos rítmicos;
4. Conhecer metodologias para aplicação do exercício físico em diferentes grupos;
5. Demonstrar as diversas formas de ginástica;
6. Proporcionar as bases metodológicas para a elaboração de programas de ginástica.

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. Apresentação da ementa, conteúdos e avaliação;
2. História e evolução da ginástica no mundo e no Brasil;
3. Ginástica Artística e Rítmica;
4. Ritmo e Movimento;



5. Ginástica na contemporaneidade;
6. Ginástica de Academia (Yoga, Zumba, Step, Jump, Localizada, Ritmos);
7. Corpo, Ritmo e Cultura Popular;
8. Elaboração de Programa de Ginástica e Método PRIME.

## PROCEDIMENTOS DE ENSINO

A disciplina será ministrada de maneira presencial, as aulas teóricas serão ministradas em sala de aula e as aulas práticas serão realizadas no Complexo Poliesportivo do Núcleo de Esporte da Universidade Federal do Maranhão.

## RECURSOS DIDATICOS

Quadro, pinceis, projetor, computador com pacote Office e acesso à internet; materiais de ginástica geral; Plataforma SIGAA/UFMA para comunicação, materiais e atividades acadêmicas.

## AVALIAÇÃO

As avaliações da disciplina serão realizadas com os conteúdos ministrados em cada unidade para isso elas serão divididas da seguinte forma: 01. Avaliação escrita (objetiva e subjetiva); 02. Avaliação escrita (objetiva e/ou discursiva) e avaliação prática (prática em grupos); 03. Avaliação escrita (discursiva) e avaliação prática (organização de evento paraesportivo).

As avaliações serão agendadas com antecedência de quatorze dias. Caso necessário, uma avaliação substitutiva será realizada em forma de avaliação escrita. Aos alunos que não conseguirem atingir a média necessária para aprovação, será realizada a prova final com avaliação oral.

## REFERÊNCIA BIBLIOGRAFIA:

### BÁSICAS:

1. COSTA, Marcelo Gomes. Ginástica Localizada. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.
2. FARINATTI, Paulo de Tarso V.; MONTEIRO, Wallace David. Fisiologia e Avaliação Funcional. Rio de Janeiro: Sprint, 1992.
3. GUEDES, Dartagnan Pinto. Composição Corporal, princípios, técnicas e aplicações. Londrina: APEF, 1994.

### COMPLEMENTARES:

1. DAOLIO, J. Da cultura do corpo. 4ª ed. Campinas: Papyrus, 1994.
2. McARDLE, Willian D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. Fisiologia do Exercício, Energia, Nutrição e Desempenho Humano. Rio de Janeiro: Guanabra Koogan, 1992.
3. WEINECK, Jurgen. Manual do treinamento Desportivo. São Paulo: Manole, 1986.
4. ALTER, Michel J. Ciência da Flexibilidade. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 1999.
5. BOMPA, Tudor O. A Periodização no treinamento esportivo. São Paulo: Manole, 2001.
6. BOMPA, Tudor O. Periodização: Teoria e metodologia do treinamento: São Paulo: Phorte, 2002.



# UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO

Fundação Instituída nos termos da Lei nº 5.152, de 21/10/1966 – São Luís - Maranhão.



COORDENAÇÃO DO CURSO DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO



Documento assinado digitalmente

RAFAEL DURANS PEREIRA

Data: 04/03/2024 23:12:27-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Professor Responsável



**Curso de Educação Física  
BACHARELADO  
2024.1**

***2º Período***





**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

**Disciplina:** Antropologia e Sociologia Aplicadas à Atividade Física e ao Esporte

**Professor:** Paulo da Trindade Nerys Silva      **Código:** DEEF 0226

**CH:** 60

**Período:** 2024-1

**CR:** 04

**1. EMENTA**

(descrição conforme Projeto pedagógico do Curso)

Estudo das principais teorias sociais. Vida social, agrupamentos, instituições sociais, aspectos étnico-raciais e o ensino da história do corpo e cultura. Questões sociológicas: trabalho, economia, política, cultura, poder, religião, classe, gênero, educação e sexualidade. Fundamentos antropológicos do corpo. Análise socioantropológica do jogo, esporte, ginástica, dança, brincadeira e festa como elemento de diferentes culturas e sociedades, destacando: linguagem, alienação, repressão social e relações de poder.

**2. OBJETIVOS**

**Geral**

(descrição conforme Projeto pedagógico do Curso)

1. Problematizar a Educação Física, esta entendida como um fenômeno social construído historicamente, dinâmica própria e articulada no conjunto da sociedade.
2. Compreender a contribuição do referencial sociológico e antropológico para a apreensão e desenvolvimento da Educação Física como área do conhecimento.
3. Refletir criticamente as diversas manifestações da Educação Física no interior da sociedade, na sua forma escolar e não escolar.
4. Discutir aspectos étnico-raciais e a relação envolvida através do ensino da história e cultura corporais como objeto de manifestações. Elaborar propostas para captação do real, no sentido de aproximar o referencial teórico da disciplina de acordo com as diversas apresentações específicas encontradas na área.

**3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

1. **Módulo I** - Introdução aos estudos de Antropologia e Sociologia  
Antropologia e Sociologia: Conceito.  
A Sociologia e a Antropologia no quadro das ciências humanas.



Os antropólogos e sociólogos mais importantes e seus estudos.

Antropologia: divisão clássica.

Sociologia: divisão clássica.

A importância da Antropologia e da Sociologia para os estudos da atividade física e do esporte.

Estudo das principais teorias sociais: Teoria Crítica – Karl Marx, Positivismo – Emile Durkheim, Sociologia Compreensiva – Max Weber.

## 2. **Módulo II** – Questões de Antropologia e Sociologia

Questões sociológicas I: Vida social, agrupamentos, instituições sociais, aspectos étnico-raciais e o ensino da história do corpo e cultura.

Questões sociológicas II: Trabalho, economia, política, cultura, poder, religião, classe, gênero, educação e sexualidade.

Fundamentos antropológicos do corpo.

## 3. **Módulo III** – Análise sócio-antropológica do jogo, esporte, ginástica, dança, brincadeira e festa como elemento de diferentes culturas e sociedades, destacando: linguagem, alienação, repressão social e relações de poder.

#### 4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

- Google Meet. Fórum de discussão SIGAA.
- Os exercícios, conforme a disponibilidade, poderão ser realizados de forma individual e/ou em pequenos grupos de estudo.

#### 5. RECURSOS

Tecnológicos: Internet e seus dispositivos, televisão, computador.

Culturais: biblioteca da UFMA, biblioteca pública, museu, exposições.

#### 6. AVALIAÇÃO

Serão adotados os seguintes elementos como procedimentos avaliativos: realização de trabalhos individuais e coletivos, a produção textual. Para tanto, serão utilizadas provas objetivas, discursivas, provas com consulta, além de seminários, observações e participações. Produção de resenhas (análise crítica individual sobre um tema ou conceito contido em livro, artigo, textos etc.).

Os critérios básicos de avaliação serão o domínio dos conteúdos, emprego de linguagem adequada, uso correto das normas da ABNT, criatividade, criticidade e coerência.

## 7. BIBLIOGRAFIA

### **Básica:**

(descrição conforme Projeto pedagógico do Curso)

1. GEERTZ, C. Nova luz sobre a antropologia. São Paulo: Zahar, 2001.
2. LAPLANTINE, F. Aprender antropologia. São Paulo: Brasiliense, 2000.
3. DAOLIO, J. Da cultura do corpo. 4<sup>ed.</sup> Campinas: Papyrus, 1994.
4. \_\_\_\_\_. Educação Física Brasileira: autores e atores da década de oitenta. Campinas: Papyrus, 1998.
5. FERREIRA, D. Manual de Sociologia: dos clássicos à sociedade da informação. São Paulo: Atlas, 2001.

### **Complementar:**

1. JOHNSON, A. G. Dicionário de Sociologia: guia prático da linguagem sociológica. São Paulo: Zahar, 1997.
2. BETTI, M. Educação Física e Sociedade. São Paulo: Movimento, 1991.
3. HELAL, R. O que é sociologia do esporte. São Paulo: Brasiliense 1990.
4. OLIVEIRA, P. de S. Sociologia das atividades corporais: perspectiva a partir da vida e obra de Simone Weil. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Florianópolis, v. 17, n. 2, p. 172-175, jan. 1996.
5. NASCIMENTO, A. Esporte e lazer na África: Novos olhares. Rio de Janeiro: 7 Letras, 2013.

São Luís, 14 de março de 2024.

Documento assinado digitalmente  
**gov.br** PAULO DA TRINDADE NERYS SILVA  
Data: 15/03/2024 07:42:23-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Paulo da Trindade Nerys Silva  
Professor responsável



## PLANO DE ENSINO

Conforme Art. 78, Resolução Nº 1.175-CONSEPE, de 21 de julho de 2014.  
Modelo instituído pelo Colegiado de Curso em reunião ordinária do dia 10 de dezembro de 2015.

### DISCIPLINA:

PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES COLETIVAS I (FUTEBOL E FUTSAL)

### SEMESTRE LETIVO:

2024.1

CARGA HORÁRIA: 60h

PROFESSOR(ES): Dr. Francisco Navarro

### 1. EMENTA:

Conhecimento das habilidades esportivas, sua história e funções. práticas das modalidades, tendo como eixo os procedimentos pedagógicos adequados a formação integral do escolar. Regras básicas e possibilidades de adaptação aos objetivos propostos. Aplicação das propostas de práticas adaptadas. Vivência dos fundamentos técnicos individuais e dos sistemas defensivos e ofensivos básicos, como base para elaboração de planos de ensino. Indicações de conteúdo das modalidades nos diversos ciclos de escolarização e processos avaliativos.

### 2. OBJETIVOS:

Proporcionar aos alunos, uma visão geral das modalidades de futebol de campo e futsal, que os auxilie no entendimento da modalidade esportiva, as necessidades fisiológicas e das habilidades necessárias ao funcionamento da modalidade.

### 3. COMPETÊNCIAS E HABILIDADES ESPERADAS PELA DISCIPLINA:

Identificar aspectos marcantes da história e evolução do futebol/futsal, bem como as suas características básicas enquanto jogos esportivos coletivos.

Estruturar o processo de aprendizagem e desenvolvimento motor no futebol/futsal a partir de progressões de exercícios e tarefas.

Distinguir as diferentes abordagens técnica científicas empregadas no aumento do desempenho técnico e físico do futebol/futsal.

Dominar os princípios básicos dos sistemas ofensivos e defensivos do futebol/futsal;

Aplicar noções básicas de regras e arbitragem do jogo de futebol/futsal.

Estimular o desenvolvimento de atitude investigativa e de prática de pesquisa em futebol/futsal.

### 4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

Histórico e evolução do futebol/futsal;

Caracterização dos jogos esportivos coletivos;

Características específicas do futebol/futsal.

Noções das regras básicas e arbitragem do jogo de futebol;

Noções das regras básicas e arbitragem do jogo de futsal;

Processo de aprendizagem de fundamentos, posições de jogo e tática esportiva;

Princípios e noções de progressões de aprendizagem dos fundamentos, posições de jogo e tática de jogo;



Caracterização e estruturação dos exercícios e tarefas  
Abordagens para montagens de treinos de fundamentos e táticas de jogo do futebol/futsal.  
Fundamentos técnicos básicos do futebol;  
Sistemas básicos de defesa e de ataque no futebol;  
Fundamentos técnicos básicos do futsal;  
Sistemas básicos de defesa e de ataque no futsal.

## 5. REFERÊNCIAS:

1. NAVARRO, Antonio Coppi e ALMEIDA, Roberto. **Futebol: Bola no pé é gol**. Phorte Editora.2009.
2. FRISSELLI, Ariobaldo e Marcelo Mantovani. **Futebol: teoria e prática**. Phorte Editora, 1999
3. SANTOS FILHO, José Laudier A. dos. **Manual do Futebol**. Phorte Editora - 2002
4. SANTOS FILHO, José Laudier A. dos. e PIÇARRO, Ivan da Cruz. **Futebol e Futsal. A Especificidade e Modernidade do Treinamento para Homens e Mulheres**. Phorte Editora - 2002
5. MENEZES, Maurílio Fonseca. **Futsal: Princípios Técnicos e Táticos**. Editora Sprint, 2001.

São Luís, 26 de Fevereiro de 2024 \_\_\_\_\_.



Documento assinado digitalmente  
FRANCISCO NAVARRO  
Data: 26/02/2024 11:10:56-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

\_\_\_\_\_  
PROF DOUTOR FRANCISCO NAVARRO  
Professor responsável

\_\_\_\_\_  
Profa. Dra. Alessandra de Magalhaes Campos  
Garcia  
Coordenador do Curso





**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

**Disciplina: Metodologia e Seminário da Pesquisa I**

**Professor: Dr. Antonio Coppi Navarro**

**Código: DEEF0229**

**CH: 60 horas**

**Período: 2024.1**

**CR: 4**

**1. EMENTA**

Organização e Planejamento do Trabalho Científico. Iniciação à Pesquisa Científica. Elaboração de Relatório de Pesquisa e de Estudo. Elaboração do pré-projeto para o Trabalho de Conclusão de Curso. Apresentação de Trabalhos acadêmico-científicos.

**2. OBJETIVOS**

Desenvolver habilidades e competências para elaboração e apresentação de trabalhos acadêmico-científicos e de Trabalho de Conclusão de Curso.

**3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

Pensar no plano da realidade objetiva da qualificação profissional; organizar e sistematizar a escrita do texto técnico-científica; organizar e sistematizar apresentações técnicas-científicas; construção de pré-projeto de Trabalho de Conclusão de Curso.

**4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO**

As aulas são desenvolvidas com as seguintes características: apresentação oral do professor (aula) e do aluno (seminário), utilizando o recurso visual do power point (slides) ou lousa; a construção de tarefas (trabalhos/ exercícios) e partes do TCC para poder ocorrer acompanhamento pelo professor com devolutiva em tempo real durante a aula e posterior, quando trabalho escrito/digitado sobre as correções sobre o TCC.

**5. RECURSOS**

Oralidade, Lousa, Material Pedagógico de consulta entregue presencialmente pelo professor ao aluno ou mediado por máquina.

**6. AVALIAÇÃO**

Entrega da construção parcial e completa do pré-projeto de Trabalho de Conclusão de Curso com a respectiva devolutiva da correção/ orientação; Participação presencial nas orientações individuais acompanhado da respectiva tarefa realizada.



## 7. BIBLIOGRAFIA

### - BÁSICA

DYNIWICZ, A. M. Metodologia da Pesquisa em Saúde para Iniciantes. 3ª Edição Revista e Ampliada. Difusão. São Paulo. 2014.

SEVEREINO, A.J. Metodologia do Trabalho Científico. 22ª Edição Revista e Ampliada. Cortez. São Paulo. 2002.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S.J. Métodos de Pesquisa em Atividade Física. 6ª Edição. Artmed. Porto Alegre. 2012.

### - COMPLEMENTAR

APPOLINÁRIO, F. Metodologia da Ciência: Filosofia e Prática da Pesquisa. 2ª edição revisada e atualizada. Cengage Learning. São Paulo. 2012.

BIOJONE, M. R. Os Periódicos Científicos na Comunicação da Ciência. EDUC/FAPES. São Paulo. 2003.

ELENA, M.; OTILA, M. Para Escrever Bem. Manole. São Paulo. 2002

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. Técnicas de Pesquisa. 7ª Edição. Atlas. São Paulo. 2013.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. Fundamentos de Metodologia Científica. 7ª Edição. Atlas. São Paulo. 2010.

Documento assinado digitalmente  
**gov.br** ANTONIO COPPI NAVARRO  
Data: 27/02/2024 08:43:26-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>





**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

Disciplina: **BIOQUÍMICA APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE**

Professor: Nelo Eidy Zanchi

Código: **DEEF0230**

CH: 90h

Período: 2024.01

CR: 06

**1. EMENTA**

1) Visão geral das células e organelas. 2) Importância da molécula de ATP para a contração muscular. 3) O velocista: Sistema ATP-CP. 4) Atividades de média duração: Sistema glicolítico e metabolismo de carboidratos. 5) O maratonista: Sistema oxidativo e metabolismo de lipídios. 6) Mecanismos bioquímicos envolvidos na fadiga muscular.

**2. OBJETIVOS**

**Geral**

- Entender, discutir e analisar reações bioquímicas fundamentais decorrentes da prática da atividade física, sejam elas bioenergéticas, sintéticas ou proteolíticas.

**Específicos**

- 1) Compreender os princípios fundamentais da bioquímica em processos bioenergéticos geradores de ATP. 2) Utilizar conceitos integrativos no aprendizado de processos de produção de energia. 3) Abordar, no músculo energético de mamíferos, os principais sistemas produtores de energia, a saber: ATP-CP, glicolítico (aeróbico e anaeróbico) e oxidativo. 4) Abordar, com base nos diferentes sistemas energéticos, mecanismos de contração e fadiga muscular. 5) Caracterizar, do ponto de vista bioquímico, sequências de eventos importantes relacionadas a mecanismos de dano e reparo na fibra muscular.



### 3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Introdução a bioquímica do exercício
- Células e organelas
- ATP para quê?
- Ultraestrutura da fibra muscular
- O mecanismo contrátil do músculo esquelético
- Proteínas: Estrutura, renovação e função enzimática
- O sprinter
- Sistema ATP-CP
- Sistema ATP-CP e fadiga
- Eventos de média distância
- Glicólise anaeróbica
- Mecanismos de fadiga em eventos de média distância
- O atleta de endurance
- Glicólise aeróbica
- Oxidação de lipídios
- Fadiga no exercício prolongado

### 4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

- Aulas expositivas
- Leitura de artigos
- Discussão de artigos em sala de aula/on-line

### 5. RECURSOS

- Recursos de informática (notebook, internet, e quando necessário, equipamento audiovisual - Datashow)
- Utilização de quadro através de caneta para marcação em quadro branco

## 6. AVALIAÇÃO

- Serão ministradas avaliações contemplando os módulos trabalhados em sala de aula.

## 7. BIBLIOGRAFIA

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS BÁSICAS *(Obrigatoriamente três referências)*

1. MAUGHAN, R; GLEESON, M. & GREENHAFF, P. L. Bioquímica do Exercício e do Treinamento. São Paulo: Manole, 1ª edição, 2000.
2. STRYER, L. Bioquímica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 4ª edição, 1996.
3. Nelson, L.D. and Cox, M.M. Lehninger Principles of Biochemistry. Third edition. Worth Publishers, New York, 1152 p. 2000

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMPLEMENTARES *(Obrigatoriamente cinco referências)*

1. Hargreaves M. e Thompson, M. Biochemistry of exercise. Human kinetics Publishers Inc, USA. 337p. 1999.
2. Hargreaves, M. Exercise metabolism. Human Kinetics publishers Inc. USA. 263p.1995
3. Hickson, Jr., J.M. e Wolinsky, I. Nutrition in exercise and sport. CRC Press, Inc. Boca Raton, FL. 411p. 1990.
4. Alberts, B. et al Molecular Biology of the Cell. Third edition. Garland Publishing Inc. New York 1294p. 1996.
5. Mougios, Vassilis. Exercise Biochemistry. Third Edition. Human Kinetics Publishers Inc, USA. 2006.

**Curso de Educação Física  
BACHARELADO  
2024.1**

***3º Período***





**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PLANO DE CURSO**

**Art. 57; RESOLUÇÃO Nº 1892-CONSEPE, 28 de junho de 2019.**

**DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

**Disciplina: PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES COLETIVAS II (HANDEBOL)**

**Professor: Me. Jefferson Fernando Coelho Rodrigues Junior**

**Código: DEEF0231**

**CH: 60hrs**

**Período: 2024.1**

**CR: 3**

**1. EMENTA**

Evolução histórica. Aspectos técnicos e táticos do Handebol. Regras básicas. Metodologia e fundamentos do ensino do handebol e sua aplicação na escola.

**2. OBJETIVOS**

- Histórico e origem da modalidade com o intuito de conscientizar o aluno sobre a realidade do esporte.
- Proporcionar o conhecimento da técnica e da tática do handebol, visando o jogo e o treinamento.
- Revisar as principais metodologias para o processo de ensino, aprendizagem e treinamento do handebol.
- Possibilitar aos alunos experiências práticas do handebol, enfatizando a aplicabilidade destas vivências nas diversas formas de manifestação da modalidade.

**3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

1 - Origem e evolução do Handebol no mundo e no Brasil, Local adequado à prática do handebol: identificação da área do jogo - suas características, limites e denominações das linhas, Definição e regras básicas.

2 - Processos pedagógicos e metodologia para a fase de iniciação ao Handebol.

- Métodos de ensino
  1. Global
  2. Parcial
  3. Misto
  4. Confrontação
  5. Teaching Games Understand (TGFU)
  6. Iniciação Esportiva Universal-Escola da bola (IEU-EB)



- Processos Pedagógicos
- 1. Fases/Estágios
  - 1.1 Formação
  - 1.2 Transição
  - 1.3 Decisão
- 2. Categorias: Pré mirim; Mirim, Infantil; Cadete; Juvenil; Junior; Adulto

### 3 - Habilidades Motoras Específicas

#### Ofensivas/Ataque

- Passe
- Recepção
- Arremesso
- Progressão
- Drible
- Finta

#### Defensivas/Defesa

- Marcação
- Bloqueio
- Interceptação
- Deslocamento

### 4 - Princípios táticos de defesa e ataque no handebol

- Concepções táticas Ofensivas

#### 1. Individual

#### 2. Grupo

#### 2.1 Sistemas

#### ofensivos 2.1.1

3x3; 2x4; 5x1

- Concepções táticas Defensivas

#### 1. Individual

#### 2. Grupo

#### 2.1 Sistemas defensivos

2.1.1 6x0; 5x1; 4x2; 3x3; 3x2x1

### 5- Preparação Física

- Treinamento do Handebol a partir dos Princípios do Treinamento Físico

### 6– Fundamentos do Goleiro do Handebol 7 - Variações do Handebol

- Handebol em cadeira de rodas, Handebol de praia.



#### 4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

Apresentação sobre o conteúdo da disciplina, objetivos de aprendizagem, recursos disponíveis e a importância do ensino do Handebol e sua contribuição para a cultura corporal do movimento. Serão utilizadas aulas expositivas para apresentar conceitos fundamentais, discutir sobre a história e a evolução da modalidade. Utilização de recursos visuais, exemplos práticos e analogias para facilitar o entendimento. Também será realizado atividades em grupo para incentivar a colaboração e o trabalho em equipe. Isso também ajudará os estudantes a desenvolver habilidades de comunicação e resolução de problemas em conjunto.

Será realizado demonstrações práticas dos fundamentos do handebol, destacando a postura correta, a técnica adequada e a movimentação eficiente. Além disso durante as atividades práticas serão criados exercícios e atividades para que os alunos possam praticar os fundamentos aprendidos, introduzindo gradualmente exercícios mais complexos à medida que os alunos conseguem executar corretamente o movimento.

#### 5. RECURSOS

Recursos para as aulas teóricas: Utilização de quadro branco para explicar conceitos, técnicas e táticas do handebol de forma visual e interativa. Projetor/Data show para apresentar vídeos de jogos, demonstrações e recursos visuais durante as aulas teóricas, além de slides que resumam os principais tópicos da disciplina.

Recursos para as aulas práticas: Bolas de handebol para os exercícios e práticas em quadra. Além de cones para delimitar áreas das atividades e marcadores para sinalizar linhas ou posições específicas.

Além desses recursos teórico/prático, será disponibilizado acesso a materiais e livros didáticos para enriquecer e complementar o conteúdo visto em sala de aula.

#### 6. AVALIAÇÃO

O processo de avaliação será composto por diversas atividades individuais, que incluirão procedimentos de desempenho e observação, tais como a participação nas aulas, resolução de atividades e trabalhos propostos ao longo do semestre. Para avaliar o desempenho dos alunos, utilizaremos instrumentos como perguntas objetivas e dissertativas sobre conceitos teóricos do handebol, regras do jogo, história, estratégias, fundamentos, mini testes e resenhas críticas de artigos.

A avaliação terá três componentes principais. A primeira nota será atribuída com base na prova da primeira unidade, abrangendo os temas discutidos em sala de aula. A segunda nota será resultado dos trabalhos realizados ao longo do curso e também da segunda prova. O terceiro componente consistirá em uma aula expositiva prática, na qual os alunos aplicarão os conhecimentos adquiridos com foco na educação básica.



Caso o aluno não alcance a média mínima de sete (7,0), será oferecida uma prova substitutiva referente à unidade com menor nota durante o semestre. Além disso, ao final do período letivo, será aplicada uma prova de exame final, abrangendo todos os conteúdos estudados durante o semestre. Além da participação ativa, a frequência mínima de 75% da carga horária da disciplina também será levada em conta na avaliação.

Adicionalmente, será avaliado o nível de desempenho dos alunos nos trabalhos produzidos ao longo do curso. A avaliação terá como objetivo proporcionar uma análise abrangente do conhecimento teórico e prático dos alunos em relação ao handebol, incentivando o desenvolvimento contínuo e a aplicação dos conceitos em cenários reais da educação básica.

## 7. BIBLIOGRAFIA

1. EHERT, A. **Manual do Handebol**: Treinamento de base para crianças e adolescentes. São Paulo: Phorte. 2002.
2. GRECO, P. J. e ROMERO, J. F. **Manual de handebol**: da iniciação ao alto nível. São Paulo: Phorte 1ª edição. 2012.
3. TENROLLER, C. A. **Handebol teoria e Prática**. Rio de Janeiro: Sprint. 2ª Ed. 2004.
4. GRECO, P.J. (Org.). **Caderno de treinamento do goleiro**. Belo Horizonte: Health. 2002.
5. GRECO, P.J. (Org.). **Caderno de rendimento do atleta de handebol**. Belo Horizonte: Health. 2000.
6. De ROSE, D. **Modalidades esportivas coletivas**. São Paulo: Guanabara Koogan. 1ª Ed. 2006.
7. GRECO, P. J. e BENDA, R. **Iniciação Esportiva Universal**: Metodologia da iniciação esportiva na escola e no clube. Belo Horizonte: UFMG, 1998. VII.
8. SANTOS, R. **Handebol 1000 Exercícios**. Rio de Janeiro: Sprint. 6ª Ed. 2012.

Documento assinado digitalmente

gov.br

JEFFERSON FERNANDO COELHO RODRIGUES JI

Data: 11/03/2024 09:55:41-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>





## PLANO DE ENSINO

Conforme Art. 78, Resolução Nº 1.175-CONSEPE, de 21 de julho de 2014. Modelo instituído pelo Colegiado de Curso em reunião ordinária do dia 10 de dezembro de 2015.

### DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

**DISCIPLINA:** (DEEF0232) Esporte Adaptado

**SEMESTRE LETIVO:** 2024.1

**CARGA HORÁRIA:** 60 horas

**PERÍODO:** 3º período

**CRÉDITOS:** 04

**PROFESSOR:** Ms. Rafael Durans Pereira

### EMENTA

Reconhecimento do Esporte Adaptado como possibilidade de promoção de saúde, melhoria de estilo de vida e inclusão dos portadores de necessidades educativas especiais.

### OBJETIVOS

1. Conhecer a Atividade Física Adaptada, os diferentes níveis de comprometimento e formas de trabalho e adaptação de aulas e conteúdo;
2. Discutir sobre a Educação Física inclusiva;
3. Conhecer o desporto adaptado;
4. Elaborar programas e equipamentos adaptados.

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. Apresentação da ementa, conteúdos e avaliação;
2. Esporte, esporte para deficientes, esporte adaptado;
3. História e evolução do esporte adaptado;
4. Goalball;
5. Vôlei sentado;
6. Basquetebol;
7. Futebol de 5;
8. Atletismo;
9. Parabadminton.

### PROCEDIMENTOS DE ENSINO

A disciplina será ministrada de maneira presencial, as aulas teóricas serão ministradas na sala de aula (sala de musculação adaptada) e as aulas práticas serão realizadas no





Ginásio Poliesportivo do Núcleo de Esporte da Universidade Federal do Maranhão.

## RECURSOS DIDÁTICOS

Quadro, pinceis, projetor, computador com pacote Office e acesso à internet; Bolas e rede de vôleibol; Plataforma SIGAA/UFMA para comunicação, materiais e atividades acadêmicas.

## AValiação

As avaliações da disciplina serão realizadas com os conteúdos ministrados em cada unidade para isso elas serão divididas da seguinte forma: 01. Avaliação escrita (objetiva e subjetiva); 02. Avaliação escrita (objetiva e/ou discursiva) e avaliação prática (prática em grupos); 03. Avaliação escrita (discursiva) e avaliação prática (organização de evento paraesportivo).

As avaliações serão agendadas com antecedência de quatorze dias. Caso necessário, uma avaliação substitiva será realizada em forma de avaliação escrita. Aos alunos que não conseguirem atingir a média necessária para aprovação, será realizada a prova final com avaliação oral.

## REFERÊNCIA BIBLIOGRAFIA:

### BÁSICAS:

1. CASTRO, Eliane Mauerberg de. Atividade Física Adaptada. Ribeirão Preto, SP: Tecmedd, 2005
2. FOSS, M.L; KETEVIAN, S.J.&FOX, J. Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte. 6ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000
3. MATOS, Oslei de. Atividades físicas em academia. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

### COMPLEMENTARES:

1. CAMARGO NETO, F. Desporto adaptado a portadores de deficiência; atletismo. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 1996.
2. CIDADE, R.E.A.; Freitas, P.S. Introdução à educação física e ao desporto pessoas portadoras de deficiência. Curitiba: Editora da UFPR, 2002.
3. GORGATTI, M.G. e Costa, R.F. Atividade Física Adaptada: qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais. São Paulo: Manole, 2005.
4. WINNICK, J. Educação física e esportes adaptados. Barueri: Manole, 2004.
5. WINNICK, J. e Short, F.X. Testes de aptidão física para jovens com necessidades especiais. São Paulo: Manole, 2005.
6. CBBd. Apostila de badminton: curso de certificação de professores. CBBd, 55f. 2013.

Documento assinado digitalmente  
 RAFAEL DURANS PEREIRA  
Data: 14/11/2023 14:49:59-0300  
Verifique em <https://validar.itl.gov.br>

Professor responsável

Profª. Dra. Alessandra de Magalhães Campos  
Garcia  
Coordenadora do Curso de Educação Física  
Bacharelado



# UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO

Fundação Instituída nos termos da Lei nº 5.152, de 21/10/1966 – São Luís - Maranhão.



COORDENAÇÃO DO CURSO DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO





**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

**Disciplina:** Biomecânica e Cinesiologia aplicada à atividade física e ao esporte

**Professor:** Flávio de Oliveira Pires

**Código:** DEEF0233

**CH:** 90 horas

**Período:** 2023.1

**CR:** 6

**1. EMENTA**

Conceitos básicos da Biomecânica e Cinesiologia. Terminologia básica do movimento humano. Considerações esqueléticas e articulares para o movimento humano. Considerações neuromusculares do movimento humano. Anatomia funcional: membros superiores, inferiores e coluna vertebral. Centro de gravidade, equilíbrio e postura. Lesões comuns de membros superiores, inferiores e coluna vertebral. Análise biomecânica de habilidades esportivas.

**2. OBJETIVOS**

- Compreender os principais conceitos da física mecânica.
- Aplicar os principais conceitos da física na compreensão e análise de movimentos do corpo humano e de segmentos do corpo humano.
- Conhecer métodos de análise biomecânica do movimento humano.

**3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

**1. Introdução a Biomecânica e Cinesiologia**

1.1. Conceito e características de Biomecânica e Cinesiologia;

1.2. Objetivos da Biomecânica e Cinesiologia;

1.3. Aplicabilidade da Biomecânica e Cinesiologia na Educação Física;

**2. Biomecânica dos Tecidos Musculoesqueléticos:**

2.1 Comportamento dos Tecidos Musculoesqueléticos aos diferentes tipos de cargas;

**3. Cinética:**

3.1. Conceito de Cinética;

3.2. Massa x Peso;

3.3. Características da Força;

3.4. Classificações dos diferentes tipos de força aplicadas sobre o corpo humano;

3.5. Leis de Newton,

3.6. Trabalho Mecânico, Potência e Impulso;

3.7. Cinética Linear e Angular

3.8. Momento Linear e Angular

3.9. Energia Mecânica: energia cinética, energia potencial e energia elástica.



#### **4. Torque e Alavancas**

- 4.1. Definição de torque, alavancas e braço de alavanca;
- 4.2. Vantagem Mecânica;
- 4.3. Exemplos de alavancas no corpo humano;
- 4.4. Cálculo de Torques.

#### **5. Cinemática:**

- 5.1. Planos e Eixos corporais;
- 5.2. Artrocinemática;
- 5.3. Terminologia dos movimentos;
- 5.4. Graus de liberdade dos movimentos;
- 5.5. Distância x Deslocamento;
- 5.6. Rapidez x Velocidade;
- 5.7. Velocidade Instantânea
- 5.8. Velocidade Linear e Angular;
- 5.9. Aceleração Linear e Angular;

#### **6. Cadeias Cinemáticas:**

- 6.1. Conceito;
- 6.2. Cadeia Cinemática Aberta x Fechada;
- 6.3. Aplicabilidade das Cadeias Cinemáticas;

#### **7. Terminologia das Ações Musculares:**

- 7.1. Contrações musculares isométricas;
- 7.2. Contrações musculares concêntricas;
- 7.3. Contrações musculares excêntricas;
- 7.4. Contrações musculares isocinéticas;
- 7.5. Contrações musculares isotônicas;

#### **8. Insuficiência Ativa e Passiva dos Músculos:**

- 8.1. Estudo microscópico e macroscópico do unidade contrátil;
- 8.2. Curva de comprimento e tensão ativa muscular;

#### **9. Cinesiologia do Movimento:**

- 9.1. Cinesiologia do Complexo Articular do Ombro e Cintura Escapular;
- 9.2. Cinesiologia do Complexo Articular do Cotovelo e Antebraço;
- 9.3. Cinesiologia do Complexo Articular do Punho, Mão e Dedos;
- 9.4. Cinesiologia do Complexo Articular da Pelve e do Quadril;
- 9.5. Cinesiologia do Complexo Articular do Joelho;
- 9.6. Cinesiologia do Complexo Articular do Tornozelo, Pé e Dedos;
- 9.7. Cinesiologia do Complexo Articular do Tronco e Coluna Vertebral;

#### **9. Biomecânica e Cinesiologia da Marcha Humana:**

- 9.1. Características;
- 9.2. Ciclo da passada e fases de Apoio;
- 9.3. Variações angulares no plano sagital;
- 9.4. Força de Reação do Solo;
- 9.5. Ativações musculares na marcha.

#### **10. Biomecânica e Cinesiologia da Corrida**

- 10.1. Ciclo da Passada;
- 10.2. Comprimento de passada e frequência de passada;
- 10.3. Variações angulares no plano sagital;
- 10.4. Força de Reação do Solo;
- 10.5. Controle da solicitação mecânica;

- 10.6. Atividade eletromiográfica dos músculos;
- 10.7. Influência da velocidade;
- 10.8. Geometria de colocação do pé.

#### **11. Biomecânica e Cinesiologia do Salto**

- 11.1. Fases do salto;
- 11.2. Força de Reação do Solo;
- 11.3. Características mecânicas do movimento preparatório;
- 11.4. Solicitação mecânica na aterrissagem.

### **4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO**

A metodologia a ser utilizada deverá contribuir para que o aluno tenha domínio de conteúdos teóricos e atividades práticas, ou seja, buscando a relação teoria-prática para que no seu processo de formação acadêmica e profissional. Serão realizadas aulas práticas para melhor fixação do conteúdo e compreensão de aspectos-chave da disciplina. As práticas serão realizadas no Laboratório de Musculação. Portanto, as atividades didático/pedagógicas serão desenvolvidas através de aulas expositivas, seguidas de debates: questionamento, contextualização e reflexão.

### **5. RECURSOS**

Os recursos didáticos e tecnológicos para tais fins compreendem: apresentação em powerpoint e as aulas práticas através de macas, demonstrações práticas e aulas nos aparelhos de musculação.

### **6. AVALIAÇÃO**

A avaliação da disciplina será composta por 3 provas teóricas que correspondem aos conteúdos ministrados na unidade 1 (valendo de 0 a 10), unidade 2 (valendo de 0 a 10) e unidade 3 (valendo de 0 a 10).

Haverá prova de reposição para repor a nota mais baixa alcançada na prova teórica da unidade 1, 2 ou 3 para aqueles alunos com média das três unidades não inferior a 4,0.

O aluno que atingir média igual ou superior a 7,0 será considerado aprovado. Haverá prova final com todo o conteúdo ministrado na disciplina (valendo 0 a 10) para o aluno que atingir média inferior a 7,0 e não inferior a 4,0. Para ser considerado aprovado, o aluno deverá ter uma nota na prova final que somada à média das 3 unidades e dividido por 2 resulte em uma nota igual ou superior a 6,0.

### **7. BIBLIOGRAFIA**

#### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

##### **Básica:**

- HALL, S. J. Biomecânica básica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.
- HAMIL, J.; KNUTZEN, K. Bases biomecânicas do movimento humano. 2. ed. Barueri: Manole, 2008.
- FRANKEL, V.H.; NORDIN, M. Biomecânica básica do sistema musculoesquelético. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2003.



### Complementar:

- ENOKA, R.M. **Bases Neuromecânicas da Cinesiologia**. Barueri: Manole, 2000.
- HAY, J. G. **Biomecânica das técnicas desportivas**. 2.ed. Rio de Janeiro: Interamericana, 1981.
- CARPENTER, C.S. **Biomecânica**. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.
- NEUMANN, D.A. **Cinesiologia do aparelho musculoesquelético: fundamentos para a reabilitação física**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.
- FLOYD, R.T.; THOMPSON, C.W. **Manual de Cinesiologia estrutural**. Barueri: Manole, 2002.



Documento assinado digitalmente

FLAVIO DE OLIVEIRA PIRES

Data: 19/02/2024 18:44:19-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>





**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PLANO DE CURSO**

**Art. 57; RESOLUÇÃO Nº 1892-CONSEPE, 28 de junho de 2019.**

**DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

<b>DISCIPLINA: Fisiologia do Exercício I</b>	<b>CÓDIGO:</b>
<b>PROFESSOR: Dr Mario Sevilio Junior</b>	<b>CH: 60 horas</b>
<b>PERÍODO (ano/semestre): 2024.1</b>	<b>CR: 6</b>

**1. EMENTA**

A disciplina pretende oferecer uma oportunidade de discussão em profundidade dos temas referentes a Nutrição: estrutura, propriedades e funções de carboidratos, lipídios, proteínas; Vitaminas e Minerais. Energia para a Atividade Física: Transferência de Energia no Repouso e no Exercício; Medida do Consumo de Energia Humana no Repouso e no Exercício; Mensuração das Capacidades Energéticas. Sistema de Fornecimento e Utilização de Energia: Permuta e Transporte dos Gases; Dinâmica da Ventilação Pulmonar; Termorregulação; Desidratação e Exercício.

**2. OBJETIVOS**

Os conteúdos discutidos são importantes para que os profissionais em formação possam compreender os mecanismos básicos do funcionamento do corpo humano e as adaptações que ocorrem durante a atividade física para garantir a homeostase, ressaltando as suas relações com a promoção da saúde, com métodos diagnósticos e terapêuticos e favorecendo a integração dos conteúdos teóricos com as vivências práticas na área de atuação profissional do professor de educação física.

**3. CONTEÚDOS**

1. Apresentação da disciplina: ementa, cronograma, conteúdos, critérios de avaliação, referências bibliográficas. Por que estudar Fisiologia do Exercício I?
2. Determinar a quantidade, o conteúdo energético e a distribuição dos Carboidratos, Lipídios e Proteínas em uma pessoa do tamanho médio;
3. Delinear o papel dos Carboidratos como uma fonte de energia, preservador de proteínas, ativador metabólico e combustível para o SNC;



4. Delinear a dinâmica do metabolismo das gorduras e das proteínas durante a atividade física com várias intensidades e durações;
5. Discutir as funções de cada vitamina e os riscos de consumi-las em excesso;
6. Esboçar as funções gerais dos minerais no corpo;
7. Comparar as ingestas de nutrientes e de energia de homens e mulheres fisicamente ativos e sedentários;
8. Definir o índice glicêmico e o seu papel no reabastecimento de carboidratos antes e depois do exercício;
9. Descrever o método para determinar diretamente o controle energético de macronutrientes;
10. Discutir o papel da energia livre no trabalho biológico;
11. Descrever as leis da termodinâmica e mencionar a sua aplicação prática;
12. Estabelecer a diferença entre fotossíntese e respiração e mencionar o significado biológico de cada;
13. Definir Calorimetria direta, indireta e espirometria de circuito aberto e fechado;
14. Definir quociente respiratório e discutir sua utilização para quantificar a liberação de energia no metabolismo e a composição da mistura alimentar metabolizada durante o repouso e o exercício;
15. Discutir a Taxa Metabólica Basal e listar os fatores que a afetam;
16. Explicar os conceitos de economia do exercício e eficiência mecânica;
17. Descrever os procedimentos usados comumente para avaliar a capacidade de rendimento de potência da via energética glicolítica;
18. Definir e Discutir o Consumo Máximo de Oxigênio;
19. Definir ventilação minuto, ventilação alveolar, relação ventilação-perfusão e espaços mortos anatômicos e fisiológicos;
20. Quantificar o transporte de oxigênio;
21. Descrever os fatores que produzem o “efeito Bohr”;
22. Termorregulação e Exercício;
23. Desidratação e Exercício.

#### **4. RECURSOS DIDÁTICOS**

Data Show. Fórum de discussão SIGAA. Artigos. Aulas Práticas



## 5. AVALIAÇÃO

Seminários e Provas.

## 6. REFERÊNCIAS

### Básica (3):

1. McARDLE, W.D.; KATCH, F.I. e KATCH, V.L. **Fisiologia do exercício. Energia, nutrição e desempenho humano.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 8ª edição, 2016.
2. POWERS, S. K. & HOWLEY, E. T. **Fisiologia do Exercício.** São Paulo: Manole, 9ª edição, 2017.
3. WILMORE, J. H. & COSTILL, D. L. **Fisiologia do Esporte e do Exercício.** São Paulo: Manole, 7ª edição, 2020.

### Complementar (5):

1. AMERICAN COLLEGE SPORTS MEDICINE. **Diretrizes do ASCM para os testes de esforço e sua prescrição.** Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 9ª edição, 2014.
2. GUYTON, A.C. **Tratado de Fisiologia Médica.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 13ª edição, 2017.
3. MATHEWS, D.K. ; FOX, E.L. **Bases fisiológicas da educação física e dos desportos.** Rio de Janeiro: Interamericana, 1986.
4. STRYER, L. **Bioquímica.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 7ª edição, 2014.
5. WEINECK, J. **Biologia do esporte.** São Paulo: Manole, 7ª edição, 2005.



Documento assinado digitalmente  
MARIO NORBERTO SEVILIO DE OLIVEIRA JUNIOR  
Data: 27/02/2024 14:08:27-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>



**Curso de Educação Física  
BACHARELADO  
2024.1**

***4º Período***





**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

**Disciplina:** Princípios das Modalidades Individuais II (Natação)

**Professor:** Mario N Sevilio de Oliveira Junior      **Código:** DEEF0235      **CH:** 60hs

**Período:** 2024.1      **CR:** 4

**1. EMENTA**

Evolução dos Nados e Histórico da Natação Brasileira. Sistema de Competições. Hidrostática e Hidrodinâmica. Estudos Técnicos e Biomecânicos dos estilos de natação. Regras e Códigos de Pontuação. Direção de Equipes. Planejamento e Estruturação do Esporte. Sessão do treinamento/aula de Natação. Fisiologia Aplicada a Natação.

**2. OBJETIVOS**

**Geral**

- Proporcionar vivências motoras e conhecimentos teóricos desde a iniciação até o alto rendimento da natação. Capacitar o aluno para elaboração, aplicação e controle do treinamento/aula. Aprofundar os estudos técnicos dos 4 nados, saídas e viradas.

**Específicos**

- Proporcionar aos discentes subsídios para a análise da mecânica dos nados (crawl, costas, peito e borboleta);
- Dominar os conteúdos básicos teórico-práticos da natação através de exercícios educativos;
- Conhecer e aplicar as regras de natação;
- Meios e Métodos de Treinamentos aplicados a Natação
- Montagem de um Programa de Treinamento atuando na preparação e nos aspectos técnicos e físicos.

**3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

**Unidade I:**

Conhecimento da evolução dos nados e a história da natação no Brasil.

Sistemas de Competição e a Organização Estrutural do Esporte.



Entender as leis e propriedades físicas da água (Hidrodinâmica e Hidrostática).

Adaptação ao meio líquido

### **Unidade II:**

Análise biomecânica (teórica e prática) da técnica do estilo crawl (análise e execução, saídas e viradas, erros e correções da mecânica do estilo crawl, planos de ensino).

Análise biomecânica (teórica e prática) da técnica do estilo costas (análise e execução, saídas e viradas, erros e correções da mecânica do estilo costas, planos de ensino).

### **Unidade III:**

Análise biomecânica (teórica e prática) da técnica do estilo peito (análise e execução, saídas e viradas, erros e correções da mecânica do estilo peito, planos de ensino).

Análise biomecânica (teórica e prática) da técnica do estilo borboleta (análise e execução, saídas e viradas, erros e correções da mecânica do estilo borboleta, planos de ensino).

Regras da CBDA;

Organização de competições;

### **Unidade IV:**

Salvamento aquático;

Fontes energéticas utilizadas pelo treinamento;

Fatores físicos, técnicos, táticos e psicológicos do treinamento;

Métodos de treinamento (aspectos gerais, preparação individual e equipe).

## **4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO**

- Aulas expositivas (problematizadas; aulas aplicadas / vivências aquáticas);
- Trabalho de dinâmica de grupos: debate, discussão, seminários;
- Análise e discussão de textos, vídeos e relato de experiências;
- Elaboração e execução de atividades aquáticas individuais e em grupos.

## **5. RECURSOS**

- Data Show, Lousa, canetas para quadro branco.

- Piscina, prancha, flutuadores e materiais alternativos.

## 6. AVALIAÇÃO

- Avaliações teóricas (questões optativas e discursivas)
- Avaliações práticas (aulas ministradas pelos alunos)
- Apresentações de seminários e discussões de textos e artigos.

## 7. BIBLIOGRAFIA

PALMER, M. L. **A Ciência do Ensino da Nataação**. São Paulo: Manole, 1990.

CATTEAU, R. & GAROFF, G. **O ensino da nataação**. São Paulo: Manole, 1990.

COLWIN, M. C. **Nadando para o século XXI**. São Paulo: Manole, 2000

CORRÊA, C. R. F. MASSAUD, M. G. **Escola de Nataação**. Rio de Janeiro, ed. Sprint, 1999.

FARTO, E.R. **Treinamento da Nataação Competitiva: Uma abordagem Metodológica**. São Paulo: Phorte ed., 2010.

LIMA, W. U. **Ensinando Nataação**. São Paulo, SP: Phorte ed., 2009.

MACHADO, D.C. **Metodologia da Nataação**. São Paulo, EPU, 1978.

MAGLISCHO, E.W. **Nadando ainda mais rápido**. São Paulo: Manole, 2000.

FREITAS, M. **Aperfeiçoamento em Nataação**. São Paulo-SP. Limed, 1999.

Documento assinado digitalmente  
 MARIO NORBERTO SEVILIO DE OLIVEIRA JUNIOR  
Data: 27/02/2024 14:07:22-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>



## PLANO DE ENSINO

Conforme Art. 78, Resolução Nº 1.175-CONSEPE, de 21 de julho de 2014.  
Modelo instituído pelo Colegiado de Curso em reunião ordinária do dia 10 de dezembro de 2015.

**DISCIPLINA:** BIOESTATÍSTICA APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE

**SEMESTRE LETIVO:** 2024.1

**CARGA HORÁRIA:** 60h

**PROFESSOR(ES):** EMANUEL PÉRICLES SALVADOR

### 1. EMENTA:

Introdução ao conteúdo de bioestatística, por meio de conceitos chave e definições estatísticas. Apresentação de formatos para organização, investigação e divulgação dos dados, por meio de tabelas ou figuras, uso da estatística descritiva e analítica, por meio de diferentes testes estatísticos no campo da atividade física e esporte.

### 2. OBJETIVOS:

1.Compreender a estatística como importante ferramenta para análise e interpretação de dados em pesquisa científica; 2.Entender conceitos básicos de estatística e de pesquisa científica; 3.Organizar e tabular corretamente os diferentes tipos de dados; 4.Analisar dados mediante testes de comparações e de relações; 5.Interpretar e apresentar resultados de pesquisas científicas em Educação Física.

### 3. COMPETÊNCIAS E HABILIDADES ESPERADAS PELA DISCIPLINA:

Habilitar o estudante a compreender princípios e pressupostos básicos da bioestatística, técnicas de cálculo e seleção amostral, testes de acordo com as características dos estudos e das variáveis analisadas e interpretar os resultados mais comuns publicados na área da atividade física, saúde e esporte.

### 4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

1. Apresentação da disciplina  
2. Definição de População e amostra  
3. Elaboração de tabela de frequências  
4. Classificação das variáveis  
5. Medidas de Tendência central  
6. Medidas de Variabilidade  
7. Teste de hipóteses  
8. Teste de normalidade dos dados  
9. Teste de associação  
10. Teste de correlação  
11. Teste de comparação de médias ou medianas

### 5. REFERÊNCIAS:

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS BÁSICAS

- CALLEGARI-JACQUES, S. M. Bioestatística: princípios e aplicações Porto Alegre: Artmed, 2003. 264p.
- GLANTZ, S. A. Princípios de bioestatística. 7. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013. 320p
- THOMAS, J.R. e NELSON, J.K. Métodos de pesquisa em atividade física. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMPLEMENTARES

1. PAGANO, M. Princípios de bioestatística. São Paulo: Thomson Learning, 2004.
2. VIEIRA, S. M. Introdução a bioestatística: tópicos avançados. 4ª Ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2008
3. BARROS, M.V.G. et al. "Análise de dados em saúde." Londrina: Midiograf 307 (2012).
4. SALVADOR, E.P. et al. Comparação entre o desempenho motor de homens e mulheres em séries múltiplas de exercícios com pesos. Revista Brasileira de Medicina do esporte, v. 11, n. 5, p. 257-261, 2005.
5. SALVADOR, E.P. et al. Percepção do ambiente e prática de atividade física no lazer entre idosos. Revista de Saúde Pública, v. 43, p. 972-980, 2009.
6. SALVADOR, E. P. et al.. ModK: Formula for Determining the Best Season and Career of a Football Player by Objective Indicators. The Open Sports Sciences Journal, v. 15, n. 1, 2022.

São Luís, 22 de março de 2024.

<p>Documento assinado digitalmente  EMANUEL PERICLES SALVADOR Data: 04/04/2024 22:55:29-0300 Verifique em <a href="https://validar.iti.gov.br">https://validar.iti.gov.br</a></p> <p>Nome: Prof. Dr. Emanuel Péricles Salvador Professor responsável</p>	<p>Prof. Dra. Alessandra de Magalhães Campos Garcia Coordenadora do Curso</p>
---	---



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PLANO DE CURSO**

**Art. 57; RESOLUÇÃO Nº 1892-CONSEPE, 28 de junho de 2019.**

**DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

<b>DISCIPLINA:</b> Desenvolvimento e Aprendizagem Motora na atividade física e no esporte	<b>CÓDIGO:</b> DEEF0238
<b>PROFESSORA:</b> Cinthya Walter	<b>CH:</b> 90 horas
<b>PERÍODO (ano/semestre):</b> 2024/1	<b>CR:</b> 6

**1. EMENTA**

Estudo do processo de desenvolvimento e aprendizagem motora do ser humano, com enfoque na teoria de processamento de informações.

**2. OBJETIVOS**

Proporcionar ao aluno oportunidades para adquirir uma visão abrangente e coerente do processo de desenvolvimento e aprendizagem motora humano, através da análise das teorias e pesquisas da área.

**3. CONTEÚDOS**

- Comportamento Motor: subáreas de estudo e tipo de pesquisa
- Comportamento motor (fenômeno), movimento, ação, equivalência motora e prática
- Habilidade motora: conceito e classificação
- Capacidades motoras
- Tempo de reação (simples, de escolha e de discriminação)
- Lei de Hick
- Behaviorismo e Processamento de informação / Compreensão do movimento humano, estágios do processamento da informação, programa motor e técnica
- Reflexo, antecipação e timing coincidente
- Finta e de não ser finto / Compatibilidade estímulo-resposta, Período Refratário Psicológico e Efeito Stroop (processamento paralelo) / Mapeamento Consistente e Antecipação (efetora, receptora e perceptiva)
- Feedback intrínseco, Teoria: circuito aberto (KEELE, 1968) e circuito fechado (ADAMS, 1971)
- Desenvolvimento motor como fenômeno e como área de estudo
- Modelos de sequência de desenvolvimento motor / Implicações para a Educação Física
- Controle dos graus de liberdade, competência, consistência e constância



- Modelo de Nahas e Corbin (1992); Virgilio (2015) e Stodden et al. (2008)
- Concepções no Desenvolvimento Humano (Pré-formativista, Ambientalista, Pré-determinista e Sistêmica)
- Diversificação das habilidades motoras básicas
- Combinação de habilidades motoras básicas e repertório relativo à combinação
- Aumento na diversidade e complexidade do comportamento motor (repertório na horizontalidade e verticalidade)
- Ampulheta triangulada de Gallahue e esvaziamento da ampulheta
- Modelo da Montanha do Desenvolvimento Motor Clarck e Metacalfe (2002)
- Teste de habilidades motoras grossas (TGMD-2)
- Teste de coordenação motora (KTK)
- Teste MABC-2 (TDC)
- Desenvolvimento motor de idosos e de pessoas com transtornos da coordenação (TDC)
- Lei de Fitts
- Aprendizagem motora como fenômeno e como área de estudo
- Medidas de desempenho (processo e produto) e curvas de desempenho
- Fases da aprendizagem motora
- Inferência de ocorrência de aprendizagem: testes de retenção e transferência
- Fatores que afetam a aquisição de habilidades motoras: instrução – verbal e demonstração; estabelecimento de metas; prática - mental e física, organização/estrutura, distribuição, todo e partes; feedback extrínseco – conhecimento de resultados e conhecimento de performance.

#### **4. METODOLOGIA**

- Aulas expositivas e dialogadas em sala de aula no horário formal da disciplina, com utilização alternativa de ambiente virtual de aprendizagem para realização de atividades complementares de ensino.
- Atividades didáticas em equipe e individuais (síncronas e/ou assíncronas).
- Apresentação de artigos/seminários (síncronas e/ou assíncronas)

#### **5. RECURSOS DIDÁTICOS**

- Projetor multimídia
- Notebook pessoal
- Lousa e pincéis
- Quadras, materiais esportivos e recreativos.
- Plataforma institucional para controle de atividades e interatividade (SIGAA/UFMA)
- Aplicativos e ferramentas digitais de acesso gratuito para interatividade síncrona ou assíncrona (Google Suite®)

#### **6. AVALIAÇÃO**

- Avaliações escritas.
- Realização, elaboração e/ou aplicação de atividades.
- Apresentação de artigos/seminários.

## 7. REFERÊNCIAS

### **Básica:**

1. FONSECA, V. Desenvolvimento psicomotor e aprendizagem. Porto Alegre: Artmed, 2008.
2. SCHMIDT, R. A. Aprendizagem e performance motora: dos princípios à prática. São Paulo: Movimento. 1993.
3. MAGILL, R. A. Aprendizagem Motora: conceitos e aplicações. São Paulo: Edgar Blücher. 2000.

### **Complementar:**

1. GALLAHUE, D. & OZMUN, J. Compreendendo o Desenvolvimento Motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. São Paulo: Phorte, 2001.
2. HAYWOOD, K. & GETCHELL, N. Desenvolvimento Motor ao longo da vida. 3ª ed. São Paulo: ArtMed. 2004.
3. KREBS, R. J. Tópicos em Desenvolvimento Motor na infância e adolescência. Rio de Janeiro: LECSU, 2007.
4. PAYNE, V. G.. Desenvolvimento Motor humano: uma abordagem vitalícia. 6ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.
5. SCHMIDT, R. A., WRISBERG, C. A. Aprendizagem e performance motora: uma abordagem da aprendizagem baseada no problema. Porto Alegre: ArtMed. 2001.



Documento assinado digitalmente  
CINTHYA WALTER  
Data: 11/03/2024 16:25:27-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Período: 2024\_1





**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**PLANO DE CURSO**

**DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

**Disciplina:** Teoria do treinamento desportivo I      **Código:** DEEF0239  
**Professor:** Mário Alves de Siqueira Filho      **CH:** 60hs  
**Período:** 2024.1      **Créditos:** 04

**1. EMENTA**

Aspectos fisiológicos e princípios científicos do Treinamento Desportivo. Periodização. Planejamento da preparação física. Elaboração de plano de treinamento para uma temporada.

**2. OBJETIVOS**

- Proporcionar aos estudantes condições de conhecer as diferenças no Treinamento Desportivo propostas por diferentes escolas de treinamento.
- Conhecer e diferenciar os diferentes princípios do Treinamento Desportivo.
- Aprender e relacionar os períodos empregados na prescrição de exercícios físicos.
- Diferenciar e relacionar as distintas etapas do planejamento da preparação física.

**3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

- Conceituação, organização e a evolução histórica do treinamento esportivo
- Objetivos, classificação das habilidades e princípios científicos do treinamento
- O processo da adaptação como fundamento do treinamento
- A relação entre repouso e recuperação sobre a dinâmica da fadiga
- Variáveis de carga do treinamento
- Noções gerais sobre a montagem da sessão de treinamento
- Capacidades motoras: conceito/definição, avaliação e métodos empregados para o seu treinamento

**4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO**

- Aulas expositivas e dialogadas em sala de aula no horário formal da disciplina, com utilização alternativa de ambiente virtual de aprendizagem para realização de atividades complementares de ensino;
- Realização de atividades didáticas individuais e/ou em grupos (síncronas e/ou assíncronas);



- Apresentação de trabalhos/seminários presencialmente ou com utilização de ferramentas digitais;
- Registro no SIGAA de comparecimento às aulas mediante chamada nominal.

## 5. RECURSOS

- Pincéis, apagador, lousa, datashow e notebook pessoal;
- Aplicativos e ferramentas digitais de acesso gratuito para interatividade síncrona ou assíncrona (*Google Suite*®; *Slido*®, entre outros).

## 6. AVALIAÇÃO

- Através de preenchimento de formulários eletrônicos a partir do *Google Formulários*®, elaborado com questões em formatos diversos (dissertativas; de múltiplas escolhas, assinalação de verdadeiro ou falso e relacionando sentenças);
- Avaliações escritas;
- Realização de atividades individuais e/ou apresentações em grupos.

## 7. BIBLIOGRAFIA

### Referências bibliográficas básicas

1. WEINECK, J. **Treinamento Ideal**. São Paulo: Manole, 1999.
2. BARBANTI, V. J. **Treinamento Físico**. São Paulo, CLR Balieiro. 1988.
3. BATISTA, A. F. **Resistência específica para corredores de 5.000 metros**. Campinas, UNICAMP. 1992

### Referências bibliográficas complementares

1. COLÉGIO AMERICANO DE MEDICINA DESPORTIVA. **Prova de esforço e prescrição de exercício**. Rio de Janeiro, Revinter. 2004.
2. GUARINO, M. **Manual do técnico desportivo**. São Paulo: Ícone, 1996.
3. HERNANDES JÚNIOR, B.D.O. **Treinamento desportivo**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.
4. MATVEEV, L.P. **Treino desportivo; metodologia e planejamento**. São Paulo: Phorte, 1997.
5. OLIVEIRA, J. e TAVARES, F. **Estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos**. Porto: Editora da FCDEF/UP, 1996.



Documento assinado digitalmente  
MARIO ALVES DE SIQUEIRA FILHO  
Data: 08/03/2024 15:30:51-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Mário Alves de Siqueira Filho



**Curso de Educação Física  
BACHARELADO  
2024.1**

***5º Período***



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO  
COORDENAÇÃO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PLANO DE ENSINO**

**DADOS DA UNIDADE DE ESTUDO**

CÓDIGO	NOME	CH TOTAL	PERÍODO	HORÁRIO
	Princípios das modalidades coletivas III (Basquetebol)	60 h	5º	

**PROFESSOR(A)**

Profª Dra.. Elizabeth Santana Alves de Albuquerque

**EMENTA**

Histórico e evolução do jogo de Basquetebol. Fundamentos e prática de jogo . Testes específicos e regras oficiais. Basquete 3x3.

**OBJETIVOS:**

**GERAL:**

- ✓ Proporcionar conhecimentos básicos de Basquetebol para o desenvolvimento e habilidades técnicas através de aulas teóricas e práticas.

**ESPECÍFICOS:**

- ✓ Reconhecer os fundamentos técnicos e táticos do basquetebol;
- ✓ Reconhecer as principais metodologias utilizadas no ensino do basquetebol;
- ✓ Identificar as principais regras do basquetebol.

**CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**



## **UNIDADE I – HISTORIA DO BASQUETEBOL**

- ↻ Basquetebol em diversos espaços
- ↻ Iniciação ao basquetebol

## **UNIDADE II- FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO BASQUETEBOL**

Fundamentos Individuais:

### ↻ **Empunhadura e manuseio de bola**

- ↻ Habilidades na recepção, controle e posse de bola
- ↻ Controle de Bola: seqüência pedagógica, postura e automatização dos movimentos com exercícios educativos, individuais e em grupos com jogos pré-desportivos.
- ↻ Passes e recebimentos: Passe de Peito, quicado, de ombro, com ambas as mãos sobre a cabeça. Seqüência pedagógica, importância, utilização, postura, execução e automatização dos movimentos com exercícios educativos e jogos pré-desportivos.
- ↻ Passes especiais: Passe lateral, lateral quicado e de gancho. Postura, utilização, execução e prática.
- ↻ Arremessos: Com uma das mãos e com ambas as mãos. Postura, seqüência pedagógica, execução detalhada (figurino).
- ↻ Arremessos em bandeja. Postura, seqüência pedagógica, execução detalhada e automatização dos movimentos.
- ↻ Arremesso em “Jump” (Arremesso após salto)
- ↻ Histórico do Basquetebol: Sua origem, evolução, O basquetebol no Brasil, primeiros jogos oficiais, principais agremiações, torneios e campeonatos, e o Basquete na atualidade.
- ↻ Regras Oficiais: Interpretação e aplicação, anotações na súmula de jogo.

## **UNIDADE III – INICIAÇÃO À TÁTICA**

Fundamentos coletivos:

- ↻ Defesa em Basquetebol, conceito, importância, tipos de defesa, posição de expectativa, deslocamentos função da bola e dos jogadores, exercícios educativos e mostra de vídeos evidenciando os vários tipos de defesa.
- ↻ Posicionamento Ofensivo: Armadores, Alas e Pivô, Funções, atribuições, biótipo, aspectos físicos e psicológicos do jogo de Basquetebol.
- ↻ Defesa individual: Quadra inteira, meia quadra, com flutuação, com troca de marcação, coberturas,.
- ↻ Defesa por pressão: Quadra inteira, meia quadra e por zona.
- ↻ Defesa por Zona de quadra: Princípios básicos, tipos funções e deslocamentos, utilização dos diversos tipos de defesa por zona.

## **UNIDADE IV - FUNDAMENTOS TÉCNICO-TÁTICOS**

- ↻ Rebotes defensivos e ofensivos: estudo e treinamento, bloqueio de rebote defensivo em zona e individual.
- ↻ Contra-ataque: após rebote e após cesta.
- ↻ Corta-luz e Postes.
- ↻ Ofensiva contra individual e contra defesa por zona.

## **UNIDADE V – REGRAS**

- ↻ Arbitragem e formação da mesa de jogo
- ↻ Regras do Jogo
- ↻ Estudo das funções de árbitros e mesários.

## **UNIDADE VI – Basquete 3x3**

## **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

- ✓ Vivências na quadra



- ✓ Aulas expositivas
- ✓ Discussões sobre textos
- ✓ Vídeos
- ✓ Pesquisas bibliográficas
- ✓ Jogos recreativos
- ✓ Jogos

### **RECURSOS DIDÁTICOS**

- ✓ Quadro;
- ✓ Canetas para quadro;
- ✓ Vídeo;
- ✓ Data show;
- ✓ Bolas de diferentes pesos e dimensões;
- ✓ Bolas de basquete;
- ✓ Quadra de basquete.

### **AVALIAÇÃO**

- ✓ Provas escritas objetivas/subjetivas;
- ✓ Participação;
- ✓ Seminário;
- ✓ Assiduidade.

### **BIBLIOGRAFIA**

#### **BÁSICA:**

**Almeida, M.B.** Basquetebol 1000 exercícios. Ed. Sprint, 1997

**Borsari, J.R.** Et alli, Educação Física da Pré-Escola à Universidade. São Paulo, EPU, 1980.

**BRASTEBA** - Convenção Nacional de Técnicos em Basquetebol, Joinville - 1981

**JUNIOR, Dante de Rose; TRICOLI, Valmor;** Basquetebol: uma visão integrada entre ciência e prática. Ed. Manole; 2010.

**MARONEZE, Sérgio;** Basquetebol: manual de ensino. ÍCONE Editora. 2013.

**Coutinho, N.F.** Basquetebol na Escola: Da iniciação ao treinamento. Ed. Sprint, 2001

**Daiuto, M.B.** Basquetebol: Metodologia do Ensino. São Paulo, Brasil Editora, 1983.

**De Rose Junior, Dante.** Modalidades Esportivas Coletivas. Ed, Guanabara Koogan, 2006.

#### **COMPLEMENTAR**

**Fernandes, J. L.** O treinamento Desportivo: Procedimentos, organização e métodos. São Paulo, EPU, 1981.

**Ferreira, Aluísio E. X. e Dante Rose Jr.** Basquetebol e Técnicas; Uma abordagem didática-pedagógica. São Paulo: Ed. EPU, 1987.

\_\_\_\_\_. Basquetebol: Técnicas e táticas. São Paulo: Ed. EPU, 2010.

**Lozana C.** Basquetebol: Uma aprendizagem através da metodologia dos jogos. Ed. Sprint, 2007

**Ministério de Educação e Cultura.** Caderno Técnico Didático: Basquetebol. Brasília, MEC/DED, 1980.



**Knut**, Dietrich. Os Grandes Jogos: Metodologia e Prática. Ed. Ao Livro Técnico, 2005.

**Paes**, Roberto R. Montagner, Paulo C. Ferreira, Henrique B. Pedagogia do Esporte: Iniciação e Treinamento em Basquetebol. Ed, Guanabara Koogan, 2009.

São Luís, 13 de Março de 2024

Documento assinado digitalmente  
**gov.br** ELIZABETH SANTANA ALVES DE ALBUQUERQUE  
Data: 12/03/2024 13:47:53-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof<sup>a</sup>.Dr<sup>a</sup>. Elizabeth Santana Alves Albuquerque





**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

**Disciplina: Fisiologia do Exercício 2**

**Professor: Cristiano Teixeira Mostarda**

**Código:**

**CH: 90**

**Período: S1 Ano: 2024**

**CR:**

**1. EMENTA**

Fisiologia e Ativ. Física: Quantificação das atividades físicas. Relevância e bases científicas. O exercício físico e o sistema cardiorrespiratório: prescrição, acompanhamento e avaliação em diferentes condições.

**2. OBJETIVOS**

**Geral**

Explicar os fenômenos Fisiológicos que se passam no corpo humano durante o exercício. - Explicar os fenômenos que se passam no corpo humano durante e após o exercício. - Compreender os mecanismos de adaptação ao esforço nos sistemas circulatório, respiratório e muscular e as modificações que se nos processam mesmos, durante e após o exercício em diferentes condições; - Aplicar provas e testes de avaliação funcional cardiorrespiratória, especialmente a ergometria e espirometria.

**Específicos**

**3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

- Ajustes e adaptações neuromusculares frente a diferentes tipos de exercício físico: implicações sobre as propriedades neurais, morfológicas e histoquímicas.
- Ajustes e adaptações cardiovasculares e autonômicas frente a diferentes tipos de exercício físico. Avaliação cardiovascular no repouso e no exercício.
- Ajustes e adaptações respiratórias frente a diferentes tipos de exercício físico. Integração Cardiorrespiratória. Avaliação da capacidade e potência aeróbia.
- Ajustes e adaptações endócrinas frente a diferentes tipos de exercício físico.



- Ajustes e adaptações fisiológicas frente ao overtraining.
- Ajustes e adaptações fisiológicas frente ao uso de auxílios ergogênicos.
- Efeitos da exposição à altitude no desempenho físico

#### 4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

As aulas serão realizadas de forma expositivas e avaliações por questões dissertativas ou seminários realizados em sala.

#### 5. RECURSOS

Computador, internet, projetor

#### 6. AVALIAÇÃO

Três avaliações múltipla escolha individuais;

1 Avaliação substitutiva;

1 Avaliação final

#### 7. BIBLIOGRAFIA

1. ASTRAND, P. & RODAHL, K. Tratado de fisiologia do exercício. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1987.
2. McARDLE, W.D.; KATCH, F.I. e KATCH, V.L. Fisiologia do exercício. Energia, nutrição e desempenho humano. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 5ª edição, 2001.
3. WILMORE, J. H. & COSTILL, D. L. Fisiologia do Esporte e do Exercício. São Paulo: Manole, 1ª edição, 2001 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMPLEMENTARES 1. AMERICAN COLLEGE SPORTS MEDICINE. Diretrizes do ASCM para os testes de esforço e sua prescrição. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2003 2. ASTRAND, P. & RODAHL, K. Tratado de fisiologia do trabalho. Porto Alegre, Artmed, 2006 3. GARRETT JR, W. E. & KIRKENDALL, D. T. A Ciência do exercício e dos esportes. Porto Alegre: Artmed, 2003.
4. NAHAS, M. V. Atividade física, saúde, e qualidade de vida. Londrina, Midiograf, 2003. 5. REBELATTO, J. R. & MORELLI, J. G. S. Fisioterapia geriátrica. São Paulo, Manole, 2004.

Assinatura:

Documento assinado digitalmente  
**gov.br** CRISTIANO TEIXEIRA MOSTARDA  
Data: 18/03/2024 19:29:28-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>





**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**PLANO DE CURSO**

**DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

**Disciplina:** Teoria do treinamento desportivo II      **Código:** DEEF0242  
**Professor:** Mário Alves de Siqueira Filho      **CH:** 60hs  
**Período:** 2024.1      **Créditos:** 04

**1. EMENTA**

Controle do treinamento: testes físicos; medidas antropométricas e somatotipo. Prescrição de treinamento aeróbico e anaeróbico: % de frequência cardíaca, do limiar anaeróbico, do VO2 máx, do grau de percepção do esforço. Alimentação e suplementação desportiva. Elaboração do plano de treinamento. Métodos de treinamento.

**2. OBJETIVOS**

- Proporcionar aos estudantes condições de conhecer as diferenças no Treinamento Desportivo propostas por diferentes escolas de treinamento.
- Conhecer e diferenciar os diferentes princípios do Treinamento Desportivo.
- Aprender e relacionar os períodos empregados na prescrição de exercícios físicos.
- Diferenciar e relacionar as distintas etapas do planejamento da preparação física.

**3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

- Fundamentos do treinamento esportivo
- Preparação para o treinamento físico
- Controle da carga do treinamento
- Influências do descanso e da recuperação na preparação esportiva
- A Periodização clássica do treinamento esportivo
- Composição, organização e planejamento do treinamento em diferentes ciclos (Planejamento anual, macrociclo, mesociclo, microciclo e sessão de treinamento)
- Planejamento e elaboração de curvas-guia de treinamento - VOLUME e INTENSIDADE
- Fundamentação sobre o polimento na preparação física esportiva
- Modelos clássicos e contemporâneos de estruturação e sistematização do treinamento esportivo



#### 4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

- Aulas expositivas e dialogadas em sala de aula no horário formal da disciplina, com utilização alternativa de ambiente virtual de aprendizagem para realização de atividades complementares de ensino;
- Realização de atividades didáticas individuais e/ou em grupos (síncronas e/ou assíncronas);
- Apresentação de trabalhos/seminários presencialmente ou com utilização de ferramentas digitais;
- Registro no SIGAA de comparecimento às aulas mediante chamada nominal.

#### 5. RECURSOS

- Pincéis, apagador, lousa, datashow e notebook pessoal;
- Aplicativos e ferramentas digitais de acesso gratuito para interatividade síncrona ou assíncrona (*Google Suite*®; *Slido*®, entre outros).

#### 6. AVALIAÇÃO

- Através de preenchimento de formulários eletrônicos a partir do *Google Formulários*®, elaborado com questões em formatos diversos (dissertativas; de múltiplas escolhas, assinalação de verdadeiro ou falso e relacionando sentenças);
- Avaliações escritas;
- Realização de atividades individuais e/ou apresentações em grupos.

#### 7. BIBLIOGRAFIA

##### Referências bibliográficas básicas

1. WEINECK, J. **Treinamento Ideal**. São Paulo: Manole, 1999.
2. BARBANTI, V. J. **Treinamento Físico**. São Paulo, CLR Balieiro. 1988.
3. COLÉGIO AMERICANO DE MEDICINA DESPORTIVA. **Prova de esforço e prescrição de exercício**. Rio de Janeiro, Revinter. 2004.

##### Referências bibliográficas complementares

1. BARBANTI, V.J. **Teoria e prática do treinamento desportivo**. São Paulo: Edgar Blucher, 1987.
2. BOMPA, T.O. **A periodização do treinamento esportivo**. SP: Manole, 2001.
3. TUBINO, M.J.G. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. São Paulo: Ibrasa, 1993.
4. WEINECK, J. **Manual de treinamento esportivo**. São Paulo: Manole, 1986.
5. ZAKHAROV, A. **Ciência do treinamento desportivo**. Rio de Janeiro: Palestra Sport, 1992.

Prof. Dr. Mário Alves de Siqueira Filho



Documento assinado digitalmente  
MARIO ALVES DE SIQUEIRA FILHO  
Data: 08/03/2024 15:30:51-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>





**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

**Disciplina: TCC 1**

**Professor: Dra. Caroline Porto Leite Teixeira**

**Código: DEEF0244**

**CH: 60 horas**

**Período: 2024.1**

**CR: 4**

**1. EMENTA**

Processo pedagógico de elaboração acadêmica individual, abrangendo temática pertinente a sua graduação com orientação de docente de ensino superior.

**2. OBJETIVOS**

Propiciar o aprofundamento acadêmico, com estímulo à produção textual, visando o aprimoramento das competências de análise, de redação e de crítica científica.

**3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

Roteiro de sequência do TCC no Curso de Educação Física Bacharelado - Partes de um projeto de pesquisa. Busca Bibliográfica - Operadores booleanos - Diferentes tipos de artigos/pesquisas - Introdução - Materiais e Métodos - Análises estatísticas.

**4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO**

As aulas são desenvolvidas com as seguintes características: apresentação oral do professor (aula), a construção de tarefas (trabalhos/ exercícios) para poder ocorrer acompanhamento pelo professor com devolutiva em tempo real durante a aula e posterior, quando trabalho escrito/digitado sobre as correções das tarefas.

**5. RECURSOS**

Projektor, quadro, computador com pacote office e acesso a internet.

**6. AVALIAÇÃO**

Realização de atividades propostas e entregues.

**7. BIBLIOGRAFIA**

- BÁSICAS

SILVA, Luiz Antonio Pereira da. Os segredos para uma boa monografia. Paranavi: FIFAPA, 2001.



MATTOS, M. G.; ROSSETO Jr, A. J. & BLECHER, S. Teoria e prática da metodologia da pesquisa em Educação Física. São Paulo, Phorte, 2004.

THOMAS, J. R. & NELSON, J. Métodos de pesquisa em Educação Física. 5a ed. Porto Alegre, ArtMed, 2008.

- COMPLEMENTARES

REY, L. Planejar e redigir trabalhos científicos. São Paulo, Edgar Blucher, 1997.

BASTOS, L.R.; PAIXÃO, L.; FERNANDES, L.M. e DELUIZ, N. Manual para a elaboração de projetos e relatórios de pesquisa, teses, dissertações monografias. Rio de Janeiro: LTC, 1998.

PÁDUA, E.M.M. Metodologia da pesquisa; abordagem teórico-prática. Campinas: Papyrus, 2000.

SEVERINO, A.J. Metodologia do trabalho científico. São Paulo: Cortez, 2000.

THOMAS, J.R. e THOMAS, J.K. Métodos de pesquisa em atividade física. Porto Alegre: Artmed, 2002.



**Curso de Educação Física**  
**BACHARELADO**  
**2024.1**

***6º Período***





**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PLANO DE ENSINO**

<b>DADOS DE IDENTIFICAÇÃO</b>	
<b>DISCIPLINA:</b> MUSCULAÇÃO APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE	<b>CÓDIGO:</b> DEEF0245
<b>PROFESSORES:</b> CHRISTIAN EMMANUEL TORRES CABIDO	<b>CH:</b> 60h
<b>PERÍODO (ano/semestre):</b> 2024.1	<b>CR:</b> 04

**1. EMENTA**

Estudo da isometria e do treinamento com pesos; métodos utilizados para o desenvolvimento e/ou manutenção de capacidades motoras ligadas às estruturas músculo - esqueléticas; princípios específicos da musculação; metodologia da montagem de programas de musculação; planejamento de séries de musculação de acordo com os interesses, necessidades, possibilidades e peculiaridades de diferentes indivíduos.

**2. OBJETIVOS**

**OBJETIVOS:**

Geral: Capacitar o futuro profissional da área da Educação Física para utilizar os métodos de isometria e musculação, em função de objetivos, necessidades, possibilidades e peculiaridades que possam advir na execução deles, instrumentalizando-o para o planejamento de programas individualizados e/ou coletivos. Específicos: O aluno deverá, com decorrer da disciplina, ser capaz de: compreender a conceituação e estruturação do método isométrico e da musculação; reconhecer as capacidades motoras que têm em ambos os métodos o seu principal meio de desenvolvimento; reconhecer e aplicar os princípios científicos de treinamento que regem ambos os métodos; elaborar exercícios isométricos e de musculação para os diferentes grupos musculares; reconhecer a aplicação da musculação em seus aspectos de abrangência; identificar resistências e recursos materiais utilizados na musculação; elaborar séries de musculação utilizando os diferentes tipos de montagem; elaborar exercícios de musculação em estações de módulos e aglomerados além dos habitualmente realizados nos mesmos; utilizar os procedimentos necessários à metodologia da montagem de



programas de musculação na elaboração de um planejamento. apresentar temas previamente selecionados sobre conteúdos pertinentes à disciplina (artigos científicos, capítulos de livros, monografias, etc).

### 3. CONTEÚDOS

- Conceitos e evolução histórica do treinamento na Musculação;
- Qualidades Físicas Inerentes ao treinamento na Musculação;
- Ações Musculares em diferentes exercícios;
- Princípios Científicos de Treinamento na Musculação;
- Exercícios "*Básicos*" da Musculação;
- Atuação dos grupos musculares nos diferentes exercícios;
- Equipamentos para a prática da Musculação;
- Análise dos componentes da carga de treinamento na Musculação;
- Sistemas/Métodos de Treinamento Específicos da Musculação.

### 4. METODOLOGIA

Serão utilizadas aulas expositivas, grupos de discussão, apresentação de artigos e de programas e de sistemas/métodos específicos de treinamento na Musculação. Os discentes serão estimulados a elaborar programas de treinamento na Musculação.

### 5. RECURSOS DIDÁTICOS

Será utilizada a plataforma SIGAA/UFMA e os programas da Google, G-Suite (*Google Classroom* e *Google Forms*). Ainda, serão utilizados como recursos didáticos: computador, com câmera e microfone acoplados e internet.

### 6. AVALIAÇÃO

Os alunos serão avaliados por meio de prova objetiva; Apresentação de artigos e seminários; Análise crítica de vídeo e fotos; Elaboração de programas de treinamento.



## 7. REFERÊNCIAS

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS BÁSICAS

1. BITTENCOURT, N. Musculação: uma abordagem metodológica. 2ª. ed. São Paulo: Sprint, 1986.
2. RODRIGUES, C. E. C. & CARNAVAL, P. E. Musculação: teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 1985.
3. BADILLO, J. J. & AYESTARÁN, E. G. Fundamentos do treinamento de força. 2ª. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2001.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMPLEMENTARES

1. BOMPA, T. O; & CORNACCHIA, L. P. Treinamento de força consciente. São Paulo, Phorte, 2000.
2. FLECK, S. J. Treinamento de força para fitness e saúde. São Paulo: Phorte, 2003.
3. ANTUNES, F. & SABA, F. Gestão do atendimento: manual prático para academias e centros esportivos. SP: Manole, 2003.
4. DELAVIER, F. Guia dos movimentos de musculação. São Paulo: Manole, 2002.
5. PEREIRA, M. Academia: estrutura técnica e administrativa. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

Documento assinado digitalmente  
 CHRISTIAN EMMANUEL TORRES CABIDO  
Data: 23/02/2024 13:50:05-0300  
Verifique em <https://validar.itl.gov.br>

---

Prof. Dr. Christian Emmanuel Torres Cabido





**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**2024/1**

**DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

**Disciplina:** MEDIDAS E AVALIAÇÃO EM ATIVIDADE FÍSICA E NO ESPORTE

**Professor:** Dra. Alessandra de Magalhães Campos Garcia

**Código:** DEEF0246

**CH:** 90 hs.

**CR:** 06

**PERÍODO:** 6º

**1. EMENTA**

Fundamentos antropométricos, morfológicas e funcionais/motores de crianças, adolescentes e adultos, para avaliação e prescrição de programas de exercícios físicos visando rendimento e/ou melhoria da qualidade de vida.

**2. OBJETIVOS**

- Utilizar os parâmetros antropométricos e morfológicos para prescrição de exercícios físicos.
- Conhecer os princípios e objetivos das medidas e avaliação em Educação Física.
- Saber utilizar as técnicas e instrumentos de avaliação.
- Conhecer metodologicamente a utilização dos testes para a avaliação.
- Aplicar os procedimentos estatísticos para criação de parâmetros físicos e motores.
- Identificar os principais testes das capacidades motoras.

**3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

Unidades	Subunidades
1. Teste, medidas e avaliação	1.1- Tipos de Avaliação 1.2- Princípios e objetivos das medidas e avaliações 1.3- Critérios para a seleção dos testes 1.4- Precisoões das medidas 1.5- Valores diagnósticos de teste 1.6- Passos para a elaboração de uma bateria de testes
2. Triagem de saúde e estratificação de risco	2.1- Atribuições do Avaliador Físico 2.3- Critérios para a avaliação médica prévia às atividades físicas 2.4- Funções do profissional de Educação Física, Fisioterapeuta de medico na avaliação, prescrição e orientação da atividade física. 2.5- Questionários para estratificação dos fatores de Riscos de riscos. - Par-q - Fatores de risco para Doença coronariana
3 Composição corporal	3.1- Definições da composição corporal 3.2- Fundamentos da composição corporal 3.3- Princípios, técnicas e aplicações da composição corporal



	<p>3.4- Medidas Antropométricas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-pontos anatômicos: estatura e peso</li> <li>-índice de massa corporal (IMC)</li> <li>-medida da cintura e relação cintura quadril</li> <li>-circunferências corporais</li> </ul> <p>3.5- Métodos laboratoriais para avaliar a composição corporal</p> <p>3.6- Métodos de campo para avaliar a composição corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-método de dobras cutâneas</li> <li>-método de impedância bioelétrica</li> </ul> <p>3.7- Equações para a predição dos parâmetros da composição corporal</p> <p>3.8- Cálculo do percentual de gordura corporal, do peso corporal ideal ou desejado</p> <p>3.9- Apresentação de programas informatizados de avaliação física.</p> <p>3.10- Parâmetros antropométricos e morfológicos para prescrição de exercícios físicos.</p> <p>3.11- Protocolo de Testes para Atletas Paralímpicos e Autistas– Equipe Infantil</p>
4 Capacidade Cardiorrespiratória	<p>4.1- Definição de termos</p> <p>4.2- Protocolos de Teste de esforço máximo</p> <p>4.3- Protocolos de Testes de esforço sub máximo</p> <p>4.4- Testes de campo para avaliação da capacidade aeróbia</p> <p>4.5- Planejamento de programas de exercícios físicos</p>

#### 4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

- Aulas expositivas dialogadas
- Aulas demonstrativas
- Aulas práticas
- Debates sobre leituras de textos-base e artigos científicos

#### 5. RECURSOS

- Data Show
- Quadro

#### 6. AVALIAÇÃO

O sistema de avaliação se baseará em dois sistemas complementares: avaliação diagnóstica e formativa:

- Participação aulas teóricas, práticas, seminários, atividades de grupo
- Visitas orientadas.
- Trabalhos e avaliações escritas: referente ao conteúdo ministrado até a etapa de avaliação.

Distribuição de pontos

- Avaliação 1: **10** pontos
- Avaliação 2: **10** pontos
- Avaliação 3: **10** pontos
- Avaliação Substitutiva

- Avaliação Final

## 7. BIBLIOGRAFIA

### Básica:

1. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. *Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição*. 7 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007, 266p
2. HEYWARD, V.H. & STOLARCZYK, L.M. **Avaliação da composição corporal**. São Paulo: Manole, 2000.
3. NAHAS, M.V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceito e sugestões para um estilo de vida ativo*. 6 ed. Londrina: Midiograf, 2003.

### Complementar:

1. BENTO, J. O. **Planejamento e avaliação em Educação Física**. Lisboa, Horizonte, 1987.
2. COSTA, R.F. **Avaliação da composição corporal**. São Paulo: FGA- Multimídia, 1999.
3. GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R. **Controle do peso corporal; composição, atividade física e nutrição**. Londrina: Midiograf, 1998.
4. GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. *Exercício Físico na Promoção da Saúde*. Londrina: Midiograf, 1995.
5. MATSUDO, V.K.R. **Testes em ciências do esporte**. São Paulo: Gráficos Burti, 1996.
6. NAHAS, M.V. *Fundamentos da aptidão física relacionada à saúde*. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 1989.
7. NIEMAN, David C. *Exercício e Saúde*. São Paulo: Manole, 1999.
8. PETROSKI, E.L. **Antropometria: técnicas e padronizações**. Porto Alegre, Ed. Pallotti, 1999.
9. POLLOCK, M. L.; WILMORE, J. H. *Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação*. Rio de Janeiro: MEDSI, 1993.
10. TREUHERZ, R. M. **Educação Física: exercícios básicos e específicos**. 2a ed., São Paulo, Maltese, 1999

Documento assinado digitalmente  
 ALESSANDRA DE MAGALHAES CAMPOS GARCIA  
Data: 11/03/2024 13:11:27-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa Dra. Alessandra de Magalhães Campos Garcia



---





**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

Disciplina: **NUTRIÇÃO ESPORTIVA**

Professor: Nelo Eidy Zanchi

Código: **DEEF0247**

CH: 60h

Período: 2024.01

CR: 04

**1. EMENTA**

1) Bioenergética: Sistema ATP-CP, sistema glicolítico e sistema aeróbico 2) Suplementação de creatina 3) Suplementação com Tamponantes 4) Hidratação 5) Carboidratos e exercício 6) Proteínas e aminoácidos no exercício.

**2. OBJETIVOS**

**Geral**

- Entender, discutir e analisar o papel da nutrição esportiva na prática da atividade motora.

**Específicos**

- 1) Compreender os princípios fundamentais da nutrição esportiva, em processos bioenergéticos geradores ou consumidores de ATP, durante a prática da atividade motora. 2) Compreender como suplementos nutricionais podem aumentar a gênese do ATP e com isso o desempenho, durante a prática da atividade motora 3) Entender como a relação entre suplementos tamponantes e a fadiga muscular estão associados, para a melhora do desempenho físico. 4) Entender como a suplementação com carboidratos pode favorecer o desempenho em esportes de curta ou longa duração. 5) Discutir como a suplementação de proteínas e aminoácidos podem favorecer o acúmulo de proteínas musculares e com isso potencializar aumentos no desempenho muscular ou melhoria da composição corporal.



### **3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

- Introdução a Nutrição Esportiva
- ATP para quê?
- Vias energéticas aeróbias e anaeróbias
- Proteínas: Estrutura, renovação e função enzimática
- Efeito da suplementação proteica no treinamento de força
- Sistema ATP-CP
- Sistema ATP-CP e fadiga
- Sistema ATP-CP e suplementação de creatina
- Glicólise anaeróbica
- Mecanismos de fadiga em eventos de média distância
- Glicólise anaeróbica e suplementos tamponantes
- Suplementação de carboidratos e endurance
- Suplementação de carboidratos no fisiculturismo
- Importância da hidratação durante a atividade física

### **4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO**

- Aulas expositivas
- Leitura de artigos
- Discussão de artigos em sala de aula/on-line

### **5. RECURSOS**

- Recursos de informática (notebook, internet, e quando necessário, equipamento audiovisual - Datashow)
- Utilização de quadro através de caneta para marcação em quadro branco

## 6. AVALIAÇÃO

- Serão ministradas avaliações contemplando os módulos trabalhados em sala de aula.

## 7. BIBLIOGRAFIA

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS BÁSICAS *(Obrigatoriamente três referências)*

1. LANCHETA-JR, A.H., FERRAZ, P.L.C.; Rogeri, P.S. **Suplementação nutricional no esporte**. 1º Ed. São Paulo, Guanabara Koogan, 2008.
2. MAUGHAN, R. J. & BURKE, L. M. **Nutrição esportiva**. Porto Alegre. ArtMed, 2004.
3. BACURAU, R. F. **Nutrição e suplementação desportiva**. 6ª ed. São Paulo, Phorte. 2009.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMPLEMENTARES *(Obrigatoriamente cinco referências)*

- 1. KATCH, F. I.; MCARDLE, W. D.; ROCHA, M. I. **Nutrição, controle de peso e exercício**. 4ª ed. São Paulo, Medsi, 1996.
- 2. POWERS, S. K. & HOWLEY, E.T. **Exercise physiology: theory and applications to fitness and performance**. Madison, Brown & Benchmark, 1994.
- 3. KASAPI, I.A.M. e TRAMONTE, V.L.C.G. **Nutrição do atleta**. Florianópolis: Editora da UFSC, 2003.
- 4. MAUGHAN, R.; GLEESON, M. e GREENHAFF, P.L. **Bioquímica do exercício e do treinamento**. São Paulo: Manole, 2000.
- 5. MCARDLE, W.D.; KATCH, F.I. e KATCH, V.L. **Nutrição para o desporto e exercício**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001.



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

**Disciplina:** PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES INDIVIDUAIS III (LUTAS)

**Professor:** Mayrhone José Abrantes Farias

**Código:** DEEF0248

**CH:** 60 h

**Período:** 2024.1

**CR:** 03

**1. EMENTA**

As lutas como cultura e elemento educativo. Características e generalidades das principais formas de luta de nossa cultura. Regras e técnicas básicas defensivas e ofensivas das lutas como conteúdos de ensino da Educação Física. Objetivos, planejamento, competências, avaliação e recursos materiais para o ensino das lutas.

**2. OBJETIVOS**

- Propiciar capacidade crítica para o entendimento dos esportes de combate, lutas enquanto fenômenos culturais, históricos, sociais e pedagógicos;
- Proporcionar competências, conhecimentos e habilidades didático-pedagógicas no desenvolvimento de aulas de Educação Física com as técnicas básicas das formas mais populares de lutas;

**3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

**Unidade 1 - Elementos históricos, socioculturais e legais das lutas**

O ato de lutar na história da humanidade; Delineamentos conceituais das lutas; Caracterização e classificação dos tipos de lutas; Delineamentos legais das lutas na Educação Física;

**Unidade 2 - Lutas, artes marciais e esportes de combate no Brasil e no mundo**

Aspectos gerais das lutas em regiões e culturas distintas; As Artes Marciais e a Cultura Oriental; Lutas na Europa, África, América do Norte; Lutas brasileiras; Capoeira;

**Unidade 3 – As lutas e as possibilidades de atuação do profissional de Educação Física.**

Bases teórico-metodológicas para o trabalho com as lutas em centros de treinamento, clubes esportivos e/ou projetos sociais; Temas emergentes (Lutas e iniciação desportiva, preparação física, alta performance, qualidade de vida, inclusão, práticas de lazer);

**4. METODOLOGIA**

**Aulas expositivas-dialogadas:** recorrendo, por vezes, a recursos didáticos audiovisuais, pesquisas em artigos concernentes ao tema, leituras orientadas, rodas de conversa, debates, seminários, *webnários*, exposições etc.;

**Aulas práticas:** respeitando particularidades e privilegiando as interações emergentes das vivências das lutas, seja proposta pelo professor da disciplina ou por um(a) professor(a) convidado(a) no contexto de um seminário ou oficina;



**Laboratórios de práticas de ensino:** aulas ministradas pelos(as) alunos(as) para os próprios colegas de turma sob a supervisão do professor da disciplina buscando articulações teórico-metodológicas e didático-pedagógicas propostas na disciplina.

## 5. RECURSOS

As aulas teóricas serão realizadas no Núcleo de Esportes, utilizando as plataformas SIGAA, *Google Meet* e *Google Classroom* como suporte para a realização das demandas remotas e/ou atividades assíncronas. Para avaliações também poderá ser utilizado o *Google Forms* etc.

Para as aulas práticas serão utilizados como recursos físicos: Sala de aula, Sala de Dança, Ginásio Desportivo/Sala Lutas, etc.; Como recursos materiais: Data show, Computador, Tatames, Instrumentos musicais p/capoeira; outros materiais como: balões, giz, cordas, colchonetes, etc., equipamentos gerais para lutas (apara-chutes, luvas, sacos de pancada, luvas de manopla, etc.).

## 6. AVALIAÇÃO

O processo avaliativo se dará de maneira contínua valorizando toda produção acadêmica oriunda da disciplina. A avaliação será proposta em três etapas: Unidade 1) Fichamentos (Individual) e avaliação escrita (Individual); Unidade 2) Seminário (Em grupo) e participação das práticas (Individual); Unidade 3) Plano de intervenção/ Realização da intervenção (Em grupo). Será aprovado sem exame final o(a) aluno(a) que alcançar nota superior ou igual a média final.

## 7. BIBLIOGRAFIA

### BÁSICA

VIRGILIO, S. *A arte do Judô: gobiô, golpes extras*. Porto Alegre, Rigel, 1990.

KONSTANTIN, G. *Taekwondo a luta coreana*. Rio de Janeiro, Tecnoprint, 1980.

PFLUGER, A. *Karatê II, técnicas básicas*. Lisboa. Presença, 1979.

### COMPLEMENTAR

BRASIL. *Parâmetros Curriculares Nacionais – Educação Básica/Educação Física*. Brasília/MEC, 1998.

CARREIRO da COSTA, F. et al. *Formação de professores em Educação Física: concepções, investigação, prática*. Lisboa, FMH, 1996.

PEREIRA, F. M. & BERNARDI, C. R. *A prática gímnico-desportiva em cidade de portemédio*. Fase II: As formas de operacionalização das aulas na Educação Física Não- Escolar. Pelotas. ESEF/UFPel, Relatório de Pesquisa. 2000.

VIEIRA, L. R. *O jogo da Capoeira: a cultura popular no Brasil*. Rio de Janeiro, Sprint, 1998.

PATERSON, F. *Por dentro do Boxe*. Rio de Janeiro, Tecnoprint, 1981.

Documento assinado digitalmente  
**gov.br** MAYRHON JOSE ABRANTES FARIAS  
Data: 26/02/2024 17:02:41-0300  
Verifique em <https://validar.itf.gov.br>

**Prof. Dr. Mayrhone José Abrantes Farias**





**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PLANO DE CURSO**

**Art. 57; RESOLUÇÃO Nº 1892-CONSEPE, 28 de junho de 2019.**

**DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

**Disciplina: PSICOLOGIA APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AOS ESPORTES**

**Professor: Me. Jefferson Fernando Coelho Rodrigues Junior**

**Código: DEEF0249CH: 60hrs**

**Período: 2024.1**

**CR: 4**

**1. EMENTA**

A disciplina abordará a evolução histórica e aplicação da psicologia do esporte nos últimos anos nas diferentes modalidades esportivas.

Estudo científico dos fatores psicológicos e socioculturais associados às atividades físicas e esportes. Variáveis psicológicas e contextos ambientais e situacionais intervenientes associadas ao processo de ``performance`` esportiva. Análise das relações entre o desempenho (individual e coletivo), em situações competitivas e não competitivas, associadas a fatores motivacionais, de ansiedade, estresse, agressividade, atenção e concentração, liderança, coesão de grupo e características de personalidade.

Ao final da disciplina, espera-se que os alunos estejam capacitados a compreender a importância da psicologia do esporte para a saúde, bem-estar físico e mental, assim como sua relevância cultural e sua contribuição para a educação física e o turismo sustentável.

**2. OBJETIVOS**

Formar profissionais cientificamente capacitados, criticamente conscientes e comprometidos em relação ao seu papel social e na perspectiva de intervirem qualitativamente em seus respectivos campos de atuação;

Desenvolver competências, habilidades sociais e relacionais, a partir de conhecimentos no campo da Psicologia aplicada aos esportes e exercícios, que propiciem ao futuro profissional capacidades para intervenções compatíveis às condições individuais e na perspectiva das dimensões psicológicas dos sujeitos e suas peculiaridades, nos campos de atuação da saúde e dos esportes.

Identificar cientificamente a relação inter e multidisciplinar entre a Psicologia do esporte e do exercício com a Educação Física e as demais ciências do esporte;

Compreender a Psicologia aplicada ao esporte e ao exercício como especialidade da Psicologia e seus diversos campos de atuação como ciência;

Reconhecer a Psicologia do esporte como uma das Ciências do esporte, contextualizando suas demandas atuais;

Identificar os processos as variáveis psicológicas, contextos ambientais e situacionais intervenientes associadas ao processo de ``performance`` esportiva;



### 3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

#### Unidade 1.

Psicologia e Educação Física: constituição de uma área no Brasil

Definição e campos de atuação da psicologia do esporte;

Psicologia do esporte e exercício e as Ciências do esporte

Ética na atuação profissional Personalidade e esporte;

Motivação;

Ativação, estresse e ansiedade;

Entendendo os ambientes de esporte e de exercício:

    Competição e cooperação

    Feedback, reforço e motivação intrínseca

#### Unidade 2: Melhorando o desempenho;

Dinâmicas de grupo e equipe, coesão de grupo, liderança e comunicação;

Introdução ao treinamento de habilidades psicológicas, Regulação da ativação,

mentalização, autoconfiança, concentração, Estabelecimento de metas;

Liderança e coesão de grupo: conceitos e abordagens teóricas, tipos de liderança e fenômenos grupais; Treinamento de habilidades psicológicas.

#### Unidade 3.

Seminários:

Exercício e bem-estar psicológico

Comportamento e adesão ao exercício

Lesões esportivas e psicologia

Comportamentos dependentes e patológicos

Burnout e treinamento excessivo.

Crianças e a psicologia do esporte

Agressividade no esporte

Desenvolvimento do caráter e do espírito esportivo.

### 4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

Apresentação sobre o conteúdo da disciplina, objetivos de aprendizagem, recursos disponíveis e a importância do trabalho do psicólogo do esporte. Introdução aos conceitos básicos e como vem sendo o desenvolvimento dessa área com o passar dos anos, explicando suas características, histórico e importância nos atletas e praticantes de atividade física.

### 5. RECURSOS

Recursos para as aulas teóricas: Utilização de quadro branco para explicar conceitos, técnicas e diversos conceitos presentes na área da psicologia do esporte. Projetor/Data show para apresentar vídeos, demonstrações e recursos visuais durante as aulas teóricas, além de slides que resumam os principais tópicos da disciplina.



## 6. AVALIAÇÃO

O processo de avaliação compreenderá diferentes atividades individuais, englobando procedimentos de desempenho e observação, tais como a participação nas aulas, resolução de atividades e execução de trabalhos ao longo do semestre. Será utilizado diferentes instrumentos, como perguntas objetivas e dissertativas sobre conceitos e métodos utilizados dentro da psicologia do esporte, mini testes e resenhas críticas de artigos, para avaliar o desempenho dos alunos.

A avaliação será estruturada em três componentes principais. A primeira nota será atribuída com base na prova da primeira unidade, abordando os temas discutidos nesse período. A segunda nota seguirá o mesmo padrão, sendo atribuída pela prova da segunda unidade. O terceiro componente envolverá uma aula expositiva, na qual os alunos apresentarão um capítulo sorteado do livro.

Caso o aluno não atinja a média mínima de sete (7,0), será oferecida uma prova substitutiva referente à unidade com menor nota durante o semestre. Além disso, ao término do período letivo, será aplicada uma prova de exame final, abrangendo todos os conteúdos estudados. A participação ativa e a presença mínima de 75% na carga horária também serão fatores considerados na avaliação.

Adicionalmente, será avaliado o desempenho dos alunos nos trabalhos produzidos ao longo do curso. A avaliação visa proporcionar uma análise abrangente do conhecimento teórico e prático em relação a psicologia, incentivando o desenvolvimento contínuo e a aplicação dos conceitos em situações reais das mais variadas modalidades esportivas.

## 7. BIBLIOGRAFIA

CONDE, Erick. [et al.]. Psicologia do esporte e do exercício: modelos teóricos, pesquisa e intervenção. São Paulo: Pasavento, 2019.

Katia Rubio e Juliana A. de Oliveira Camilo. Psicologia Social do Esporte. São Paulo, Képos, 2019.

WEINBERG, R. S., GOULD, D. Fundamentos da Psicologia do esporte e do exercício. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.

VILARINO, G. T. et al. WEINBERG, RS; GOULD, D. Fundamentos da Psicologia do Esporte e do. LIVRO AVALIADO POR PARES E-BOOK DE DISTRIBUIÇÃO LIVRE E GRATUITA disponível em, p. 18, 2020.

**Curso de Educação Física  
BACHARELADO  
2024.1**

***7º Período***





## PLANO DE ENSINO

Conforme Art. 78, Resolução Nº 1.175-CONSEPE, de 21 de julho de 2014. Modelo instituído pelo Colegiado de Curso em reunião ordinária do dia 10 de dezembro de 2015.

### DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

**DISCIPLINA:** (DEEF0250) Princípios das Modalidades Coletivas IV(Voleibol)

**SEMESTRE LETIVO:** 2024.1

**CARGA HORÁRIA:** 60 horas

**PERÍODO:** 7º período

**CRÉDITOS:** 04

**PROFESSOR:** Ms. Rafael Durans Pereira

### EMENTA

Evolução histórica do treinamento desportivo; Bases de treinamento esportivo; Periodização; Treinamento de resistência, velocidade, força. Planejamento do treinamento; Métodos de treinamento; O Técnico. O atleta e a torcida; Equipe e desempenho; Aspectos legais e estruturais; A mídia, os dirigentes e o profissional de Educação Física; Estudos técnicos e biomecânicos dos fundamentos individuais; Sistemas de defesa e ataque. Regras do jogo e detalhamentos; Plano de treinamento do esporte específico; Comissão técnica e desempenho; Recursos tecnológicos e desempenho.

### OBJETIVOS

1. Aprofundar estudos na área do treinamento da modalidade de voleibol, enfocando os aspectos técnico-tático, e a estrutura dos exercícios aplicados;
2. Conhecer os fundamentos do voleibol, assimilando os aspectos necessários quanto a técnica e tática individual;
3. Conhecer os aspectos fundamentais da tática coletiva, enfatizando os aspectos ofensivos e defensivos aplicados nos sistemas de jogo;
4. Capacitar o aluno para a elaboração de um plano que possibilite a evolução do processo voleibolístico para o alto nível.

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. Apresentação da ementa, conteúdos e avaliação;
2. História, evolução e adaptações do voleibol;
3. Princípios do treinamento esportivo;
4. Capacidades físicas;
5. Normas do voleibol;
6. Iniciação esportiva no voleibol e aspectos técnicos no voleibol;





7. Gestão e marketing esportivo;
8. Aspectos táticos e periodização no voleibol.

## PROCEDIMENTOS DE ENSINO

A disciplina será ministrada de maneira presencial, as aulas teóricas serão ministradas em sala de aula e as aulas práticas serão realizadas no Ginásio Poliesportivo do Núcleo de Esporte da Universidade Federal do Maranhão.

## RECURSOS DIDÁTICOS

Quadro, pinceis, projetor, computador com pacote Office e acesso à internet; Bolas e rede de voleibol; Câmera fotográfica e/ou celular; Plataforma SIGAA/UFMA para comunicação, materiais e atividades acadêmicas.

## AValiação

As avaliações da disciplina serão realizadas com os conteúdos ministrados em cada unidade para isso elas serão divididas da seguinte forma: 01. Avaliação escrita (objetiva e subjetiva); 02. Avaliação escrita (objetiva e/ou discursiva) e avaliação prática (treinos); 03. Avaliação escrita (discursiva) e entrega de atividade (periodização do treinamento).

As avaliações serão agendadas com antecedência de quatorze dias. Caso necessário, uma avaliação substitutiva será realizada em forma de avaliação escrita. Aos alunos que não conseguirem atingir a média necessária para aprovação, será realizada a prova final com avaliação oral.

## REFERÊNCIA BIBLIOGRAFIA:

### BÁSICAS:

1. COSTA, A. D. Voleibol: FUNDAMENTOS E APRIMORAMENTO TÉCNICO. RIO DE JANEIRO, SPRINT, 2001.
2. OLIVEIRA, A.L. Ensinando o voleibol. (mimeo)
3. ARAÚJO, J. B. DE. Voleibol moderno. RIO DE JANEIRO: PALESTRA, 1994.

### COMPLEMENTARES:

1. BIZZOCCHI, C. O voleibol de alto nível: da iniciação à competição. São Paulo, SP: Manole, 2003.
2. C.B.V.. Curso nacional de treinadores nível II. Rio de Janeiro, RJ: Apostila, 1999.
3. BOMPA, T.O. A periodização do treinamento esportivo. SP: Manole, 2001.
4. WEINECK, J. Manual de treinamento esportivo. São Paulo: Manole, 1986.

Documento assinado digitalmente  
**gov.br** RAFAEL DURANS PEREIRA  
Data: 14/11/2023 14:49:59-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Professor responsável

Profa. Dra. Alessandra de Magalhães Campos  
Garcia  
Coordenadora do Curso de Educação Física  
Bacharelado



# UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO

Fundação Instituída nos termos da Lei nº 5.152, de 21/10/1966 – São Luís - Maranhão.



COORDENAÇÃO DO CURSO DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO





**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

**Disciplina:** DEEF0252 - PEDAGOGIA APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE

**Professor:** ROBERTO BIANCO

**Código Siape:** 1068437

**CH:** 60 horas

**Período:** 2024.1

**CR:** 04

**1. EMENTA**

A disciplina visa desenvolver pensamento crítico, habilidades e competências para lecionar na Educação Física não-escolar. É importante capacitar didaticamente os acadêmicos para desenvolver processos ensino-aprendizagem, considerando a interação entre objetivos, planejamentos, conteúdos e avaliação, bem como analisar e compreender criticamente os procedimentos de ensino no cotidiano da cultura física urbana.

A Pedagogia aplicada à atividade física e ao esporte visam e a interação didática entre objetivos, planejamento, conteúdos, competências e processos avaliativos. Técnicas, métodos e estilos de ensino. Além da análise do ensino de Educação Física no cotidiano da cultura física urbana.

**2. OBJETIVOS**

- Desenvolver pensamento crítico, habilidades e competências para lecionar na Educação Física não-escolar.
- Capacitar didaticamente acadêmicos para desenvolver processos ensino-aprendizagem, considerando a interação entre objetivos, planejamentos, conteúdos e avaliação.
- Analisar e compreender criticamente os procedimentos de ensino no cotidiano da cultura física urbana.

**3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

1. Conceito de pedagogia de esporte e da atividade física.
2. Importância da Aprendizagem motora.
3. Organização e componentes de uma sessão de treinamento.
4. Interação didática entre objetivos, planejamento, conteúdos, competências e processos avaliativos.
5. Análise do ensino de Educação Física no cotidiano da cultura física urbana.
6. Técnicas, métodos e estilos de ensino aplicados ao Futebol, Basquetebol e Handebol.

**4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO**

Os procedimentos metodológicos empregados serão:

- Aula expositiva dialogada com uso de projetor, computadores, quadro e acessórios;
- Metodologias ativas e tradicionais empregadas de forma combinada: uso de metodologia instrucional, com exemplos e aplicações práticas, análise casos e aprendizagem baseada em problemas.
- Aulas prática como componente curricular posicionando os alunos numa situação de planejamento e condução de aula, servindo como laboratório didático.



## 5. RECURSOS

- Sala de aula convencional, quadro branco, pincel atômico, data show.

## 6. AVALIAÇÃO

- Análise da subjetiva da capacidade de compreensão, análise, aplicação e síntese para a construção de novos conhecimentos interesse e troca de experiência.
- Uso de avaliações formais, por meio de provas, com diferentes tipos de questões: dissertativas e de múltipla escolha, nos formatos Complementação Simples; Interpretação; Complementação múltipla e Asserção-Razão.
- Elaboração e apresentação de seminários.
- Planejamento e execução de aula prática.

## 7. BIBLIOGRAFIA

### Básica:

- KUNZ, E. **Didática da educação física**. 2.ed. Ijuí: Ed.Unijui, 2004.
- NEIRA, M.G. **Cultura corporal: diálogos entre educação física e lazer**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2009. 85.
- LIBÂNEO, J.C. **Didática**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2013. 287 p. ISBN: 9788524916038.
- CARREIRO da COSTA, F. Formação de professores; objetivos, conteúdos e estratégias. *In: CARREIRO da COSTA, F. et alii. Formação de professores em Educação Física: concepções, investigação, prática*. Lisboa, FMH, 1996.
- PEREIRA, F. M. **Dialética da cultura física: introdução à crítica da Educação Física, do esporte e da recreação**. São Paulo, Ícone, 1988.

### Complementar:

- NEIRA, M.G. **Pedagogia da cultura corporal: critica e alternativas**. 2.Ed. São Paulo: Phorte Ed, 2008. 294.
- DUCKUR, L.C.B. **Em busca da formação de indivíduos autônomos nas aulas de educação física**. Autores Associados: EDITORA, 2004. 118.
- GALLARDO, J.S.P.; ARAVENA, C.J.O.; OLIVEIRA, A.A.B. **Didática da educação física: a criança em movimento: jogo, prazer e transformação**. São Paulo: Ftd, 1998. 120.
- GRAÇA, A.; OLIVEIRA, J. **O ensino dos jogos desportivos**. Porto: Editora da FCDEF/UP, 1998.
- GRECO, P.J.; BENDA, R.N. **Iniciação esportiva universal; metodologia da iniciação esportiva na escola e no clube**. Belo Horizonte: Editora da UFMG, 1998.
- PERRENOUD, P. **Dez novas competências para ensinar**. Porto Alegre, Artes Médicas, 2000.
- MESQUITA, I. **Pedagogia do treino; a formação em jogos desportivos colectivos**. Lisboa: Livros Horizontes, 1997.
- TAVARES, F. **Estudo dos jogos desportivos; concepções, metodologias e instrumentos**. Porto: Editora da FCDEF/UP, 1999.

Documento assinado digitalmente  
 ROBERTO BIANCO  
Data: 25/03/2024 23:43:59-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Prof. Dr. Roberto Bianco  
Siape: 1068437



## PLANO DE ENSINO

Conforme Art. 78, Resolução Nº 1.175-CONSEPE, de 21 de julho de 2014.  
Modelo instituído pelo Colegiado de Curso em reunião ordinária do dia 10 de dezembro de 2015.

**DISCIPLINA:**  
GESTÃO E ORGANIZAÇÃO ESPORTIVA

**SEMESTRE LETIVO:** 2024.1 **CARGA HORÁRIA:** 60h

**PROFESSOR(ES):** Dr. Francisco Navarro

### 1. EMENTA:

Princípios de Administração e Organização Aplicados à Educação Física e ao Esporte; Legislação Desportiva e o Direito Esportivo; Política Nacional de Educação Física e Esporte: Estrutura e Funcionamento; Administração de Unidades e Eventos Esportivos; Elaboração de Projetos e Marketing Esportivo.

Planejamento e Organização de Competições: Regulamentos, Sistemas de Disputa, Congresso Técnico, Cerimoniais de Abertura e Encerramento, Comissões Organizadoras, Recursos Humanos e Materiais; Patrocínio: Elaboração de Projeto; Divulgação; Elaboração e Execução de Eventos Esportivos e Noções de Políticas de Educação Ambiental.

### 2. OBJETIVOS:

Conhecer os princípios organizacionais, operacionais e sistêmicos da administração e organização esportiva, enfatizando a política nacional de Educação Física, tomando por princípio a sua estrutura e seu funcionamento, estabelecendo noções de administração pública e privada, associadas ao planejamento, organização e execução de competições, bem como seu papel na construção/consolidação de políticas de educação ambiental e os cuidados com o meio ambiente.

### 3. COMPETÊNCIAS E HABILIDADES ESPERADAS PELA DISCIPLINA:

Identificar aspectos marcantes da história e evolução da gestão e da organização esportiva, bem como as suas características básicas enquanto uma atividade inerente ao profissional de educação física.

Estruturar o processo de gestão e organização de equipes e clubes, associações, federações e confederações esportivas.

Distinguir as diferentes abordagens para a montagem de um programa de gestão e organização esportiva.

Dominar os princípios básicos das metodologias de gestão e organização esportiva.

Conhecer as diversas maneiras de gestão e organização envolvidas no esporte.

Estimular o desenvolvimento de atitude investigativa e de prática de pesquisa em gestão e organização esportiva.

### 4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

Introdução e gestão do esporte;

Desenvolvendo uma perspectiva profissional;

Aspectos históricos da indústria de negócios esportivos;

Conceitos de gestão e prática em Organizações esportivas;

Gerenciando e liderando organizações esportivas;



Esporte comunitário e juvenil;  
Atletismo interescolar;  
Atletismo intercolegial;  
Esporte profissional;  
Agências de gestão e marketing esportivo;  
Turismo esportivo;  
Marketing esportivo;  
Comportamento do consumidor esportivo;  
Comunicação na indústria esportiva;  
Finanças e economia da indústria esportiva;  
Instalações esportivas e gerenciamento de eventos;  
Desafios atuais na gestão esportiva;  
Aspectos sociológicos do esporte;  
Uma perspectiva norte americana sobre o esporte internacional;  
Análises na indústria esportiva;  
Pesquisa de gestão do esporte.

## 5. REFERÊNCIAS:

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS BÁSICAS

1. REZENDE, J.R. **Organização e administração no esporte**. São Paulo, SP: Editora Sprint, 2000.
2. ROCHE, F. P. **Gestão desportiva**: planejamento estratégico nas organizações desportivas. Porto Alegre, RS: Artemed, 2002.
3. SUTTON, W. A., MULLIN, B. J., Hardy, Stephen. **Marketing esportivo**. Porto Alegre, RS: Artemed, 2004.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMPLEMENTARES

1. CARDIA, W. **Marketing e patrocínio esportivo**. Porto Alegre, RS: Bookman, 2004.
2. JABBOUR, A. B. L. S. **Gestão ambiental nas organizações**. São Paulo, SP: Editora Atlas, 2013.
3. POIT, R.P. **Organização de eventos esportivos**. Londrina, PR: D. R. Poit, 2000.
4. PRONI, M.W. **Esporte-espetáculo e futebol empresa**. Tese de Doutorado. FEF/UNICAMP, 1998.
5. SINA, A. **Marketing social**: uma oportunidade para atuar e contribuir socialmente no terceiro setor. São Paulo, SP: Crescente Editorial, 1999.

São Luís, 26 de FVEREIRO de 2024.



Documento assinado digitalmente  
FRANCISCO NAVARRO  
Data: 26/02/2024 11:13:38-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Nome: Doutor FRANCISCO NAVARRO  
Professor responsável

Profa. Dra. Alessandra de Magalhaes Campos Garcia  
Coordenador do Curso



## PLANO DE ENSINO

**DISCIPLINA:** Dança Aplicada à Atividade Física e Saúde

**SEMESTRE LETIVO:** 1º / 2024

**CARGA HORÁRIA:** 60

**PROFESSORA:** Waldecy das Dores Vieira Vale

### 1. EMENTA

- Atividade Física: Conceitos, Importância, Benefícios da Atividade Física
- Atividade Física com Dança: Na Academia, Na Escola, Na Comunidade
- Dança: Conceitos e Características, Estrutura de Aula de Dança nos diferentes estilos.
- Evolução Histórica da Dança
- Técnicas de Expressão Corporal e Dança Criativa
- O Ballet Clássico, Moderno, Contemporâneo, Jazz, Afro brasileiro e Leitura sobre Sapateado.
- Cenografia, Iluminação e Figurino
- A Dança na América
- A Dança e a Educação Física
- Teorias Religiosas e Filosóficas da Dança.
- História da dança cênica brasileira. Questões sociais, políticas e filosóficas da dança e gênero.
- Fundamentos e métodos da Dança Contemporânea, Jazz. Afro-Moderno X Afro-Primitivo.
- Reflexões sobre as leis que regulamentam a profissionalização da Dança e da Educação Física
- Dança na Escola; Dança Educação (Reflexões Pedagógicas).
- Método Dança-Educação Física (Edson Claro e Dionísia Nanni).
- Corpo como Ferramenta no Ensino e Aprendizagem. Prática Corporal Coreográfica.

### 2. OBJETIVOS

#### Geral

Proporcionar conhecimentos teóricos e práticos sobre os fundamentos e a metodologia da dança, ampliando informações técnicas dos diversos estilos, possibilitando a intervenção metodológica em contextos diversos com vista à promoção da saúde.

#### Específicos

- Identificar os diversos estilos de dança e seus elementos teóricos e práticos.
- Reconhecer os elementos básicos e técnicos da dança e sua aplicabilidade no movimento corporal
- Adquirir conhecimentos básicos dos estilos de dança na preparação do corpo para aplicar técnicas específicas dos estilos de dança
- Adquirir conhecimentos básicos sobre a atividade física e sua “interface” com o movimento e a dança.
- Incentivar a percussão corporal associada às atividades de senso rítmico nos movimentos corporais básicos
- Estimular a leitura dialogada com textos específicos

## 3. PROCEDIMENTO DE ENSINO

### Gerais

- Promoção de Feedback
- Comunicação verbal
- Apresentação de estímulo.
- Discussões coletivas
- Experiências vivenciais dos Elementos da Dança e dos diversos Estilos
- Prática Corporal e Pedagogia do Movimento Corporal e Cultural.

### Específicos

- Aulas expositivas e aulas práticas.
- Seminários – painel, prática pedagógica.
- Trabalho individual e debates em aulas.
- Palestras, debates e estudos de texto.
- Prática Corporal.
- Projeção de vídeos educativos relacionados com a dança escolar e geral.
- Utilização de alguns elementos coreográficos para o ensino da dança demonstrativa para a escola ou comunidade, envolvendo vários materiais didáticos.
- Montagem coreográfica como prática pedagógica, individual e em grupo.
- Visitas em Instituições de Ensino (Escolas).
- Participação em Eventos de Dança (ANDANÇAS, EMADANÇA e outros).

## 4. MÉTODOS DE AVALIAÇÃO

O processo avaliativo será identificado na observação contínua, realizado antes, no decorrer e no final das tarefas realizadas, considerando a participação, contribuição e rendimento nas atividades individuais e grupais. E, ainda, considerar-se-á a sobreposição dos aspectos qualitativos em relação aos quantitativos. Relatórios parciais e finais.

1 Avaliação: participação nas aulas, análise e exposição dos trabalhos, avaliações teóricas e práticas, trabalhos individualizados e em grupos, participação na prática pedagógica.

2 Avaliação: participação nas aulas, análise e exposição dos trabalhos, avaliações teóricas e práticas, trabalhos individualizados e em grupo, participação na prática pedagógica.

3 Avaliação: participação nas aulas, análise e exposição dos trabalhos, avaliações teóricas e práticas, trabalhos individualizados e em grupo, participação na prática pedagógica.

## 5. RECURSOS

- Anotações e explicações no quadro.
- Demonstração práticas em grupo.
- Livros, textos, sala de aula, sala de dança.
- Vídeos sobre dança.

## 6. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

### Primeira Unidade ( Prática Pedagógica)

- Dança: Histórico, Conceitos e Estudo do Movimento das Técnicas Básicas e Específicas.
- Elementos Corporais fundamentais e Técnicos da Dança
- Corpo Dançante; Aspectos Rítmicos e de Movimento
- Elementos Básicos e Codificados da Dança
- Dança e seus Estilos

### ▪ Segunda Unidade ( Prática Pedagógica)

- Dança e Diversidade
- Improvisação e Criação
- Coreografia: Conteúdo, Processo Coreográfico, Fatores para Elaboração Coreográfica.
- Atividade Física com Dança: na Escola, na Comunidade e na Academia
- Atividades Físicas: necessidades e características das faixas etárias.
- Estudo do Movimento, Cultura Corporal e Atividade Física
- Elementos Modificadores na Dança: Exercícios de Transição, Equilíbrio, Pequenos e Grandes Saltos.

### ▪ Terceira Unidade (Prática Pedagógica)

- Dança Moderna e seus Métodos.
- Fundamentos Técnicos da Dança Moderna.
- Dança na Escola: Aspectos Rítmicos e de Movimento; Corpo Dançante; Improvisação e Criação; Danças Populares; Elementos Básicos e Codificados da Dança.
- Elementos Corporais fundamentais e técnicos da dança afro-brasileira.
- Coreografia: Conteúdo, Processo Coreográfico, Fatores para Elaboração Coreográfica.

## 7. REFERÊNCIAS:

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS BÁSICAS

MARQUES, I. A. **Dançando na escola**. 2a ed. São Paulo: Cortez, 2005.

VILLAÇA, N.; GÓES, F. **Em nome do corpo**. Rio de Janeiro: Rocco, 1998.

SCHLICHER, S. **O corpo conceitual: tendências performáticas na dança contemporânea**. Tradução Ciane Fernandez. Repertório: Teatro & Dança. Salvador, 2001.

LAPIERRE, A.; AUCUTURIER, B. **A simbologia do movimento: psicomotricidade e educação**. Porto Alegre: Artes Médica, 1986.

GREINER, C. **O corpo: pistas para estudos indisciplinados**. São Paulo: Annablume, 2005.

MARQUES, I. A. **O Ensino da Dança Hoje: textos e contextos**. São Paulo: Cortez, 2011.

KIOURANIS, T. D. S. DANÇA. In: **Ginástica, Dança e Atividades Circenses: práticas corporais e a organização do conhecimento**. Maringá, PR: EDUEM-UEM, 2014.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMPLEMENTARES

BRANDÃO, C. R. **A educação como cultura**. São Paulo: Campinas: Mercado das Letras, 2002.

SILVA, T. T. (Org.). **Identidade e diferença: a perspectiva dos Estudos Culturais**. Petrópolis: Vozes, 2000.

ROSE, D. Análise de imagens em movimento. In: BAUER, M. & GASKELL, G. **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.

MATOS, L. **Corpos que dançam: diferença e deficiência**. In: Revista Diálogos Possíveis: Revista da Faculdade Social da Bahia. FSBA. Salvador, 2002.

IANNITELLI, L. M. **Técnica da dança: redimensionamentos metodológicos**. Repertório: Teatro e Dança, Salvador, ano 7, n. 7, semestral 2004.

GREINER, C. **A dança e seus novos corpos**. Repertório: Teatro & Dança. Salvador, ano 7, n. 7, semestral 2004.

LOBATO, L. (org). **Vanguardismo, também uma questão da dança**. Salvador: Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas. UFBA, 2005.



Documento assinado digitalmente

WALDECY DAS DORES VIEIRA VALE

Data: 09/04/2024 11:40:32-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

**Curso de Educação Física  
BACHARELADO  
2024.1**

***8º Período***





# UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO

## CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE

### DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

#### DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

**Disciplina:** Prescrição e Orientação de Exercícios para Grupos Especiais

**Professor:** Janaina de Oliveira Brito Monzani **Código:** DEEF0255 **CH:** 90hs

**Período:** 2024.1 / Obrigatória

**CR:** 6

#### 1. EMENTA

Aspectos clínicos e de diagnósticos de cardiopatias, obesidade, diabetes e hipertensão. Adaptações crônicas e agudas ao exercício em grupos especiais. Parâmetros para prescrição de exercícios em grupos especiais. Elaboração, planejamento e acompanhamento de exercícios para grupos especiais.

#### 2. OBJETIVOS

Estudar as diversas patologias em que a atividade e exercícios físicos são aplicados como forma auxiliar no tratamento das mesmas, desenvolvendo metodologia teórico-prática como forma de aprendizado.

#### 3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Abordagem e fundamentação sobre prescrição de exercícios físicos;
- Aspectos relacionados à avaliação da capacidade funcional cardiorrespiratória; à plasticidade neuromuscular e adaptações do músculo esquelético, flexibilidade e farmacologia.
- Aspectos cardiovasculares e metabólicos relacionados ao exercício físico;
- Compreensão e prescrição de exercícios físicos para as seguintes patologias: Hipertensão Arterial, Diabetes Mellitus, Obesidade e Síndrome metabólica, bem como, fatores e doenças associados. Além disso, serão abordadas doenças/disfunções que possam aparecer na atualidade.

#### 4. METODOLOGIA

- Aulas teóricas expositivas
- Aulas práticas
- Apresentação de seminários
- Discussão e leitura de textos

#### 5. RECURSOS

- Laboratório de anatomia, projetor e quadro branco

#### 6. AVALIAÇÃO

- Participação nas aulas
- Seminários
- Avaliações teóricas (questões optativas e discursivas)

#### 7. BIBLIOGRAFIA

##### BÁSICAS:

1. POWERS, Scott K.; HOWLEY, Edward T. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. São Paulo, SP: Manole, 2009.



2. AMERICAN COLLEGE SPORTS MEDICINE. Manual para teste de esforço e prescrição de exercício. Rio de Janeiro: Revinter, 4ª edição, 1996.
3. AMERICAN COLLEGE SPORTS MEDICINE. Diretrizes do ASCM para os testes de esforço e sua prescrição. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2003.

**COMPLEMENTARES:**

1. KENDALL, Florence Peterson et al. Músculos: provas e funções com postura e dor. 2. ed. Barueri: Manole, 2007.
2. GUEDES, D.P. e GUEDES, J.E.R.P. Exercício físico na promoção da saúde. Londrina: Midiograf, 1995.
3. SILVA, O.J. Exercícios em situações especiais I; crescimento, flexibilidade, alterações posturais, asma, diabetes e terceira idade. Florianópolis: Editora da UFSC, 1999.
4. SILVA, O.J. Exercícios em situações especiais I; gravidez, distúrbios do colesterol e triglicérides, doença coronariana, doença renal crônica, aids. Florianópolis: Editora da UFSC, 2000.
5. SKINNER, J.S. Prova de esforço e prescrição de exercícios para casos específicos. Rio de Janeiro: Revinter, 1991.



Documento assinado digitalmente

JANAINA DE OLIVEIRA BRITO MONZANI

Data: 19/03/2024 16:27:22-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>





**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PLANO DE CURSO**

**Art. 57; RESOLUÇÃO Nº 1892-CONSEPE, 28 de junho de 2019.**

**DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

**Disciplina: PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES ESP. ALTERNATIVAS E RADICAIS**

**Professor: Me. Jefferson Fernando Coelho Rodrigues Junior Código: DEEF0256**

**CH: 60hrs**

**Período: 2024.1**

**CR: 3**

**1. EMENTA**

A disciplina abordará a evolução histórica e os aspectos etnográficos e culturais dos esportes radicais, com ênfase nas modalidades esportivas de aventura e esportes radicais. Serão exploradas as regras de competições esportivas relacionadas a essas modalidades.

O conteúdo programático inclui o estudo aprofundado do turismo de aventura, turismo rural e ecoturismo, bem como suas interações com a Educação Física. Serão analisadas as implicações dessas atividades para a promoção da saúde e o desenvolvimento de habilidades físicas e psicológicas.

Serão apresentadas as diversas modalidades de atividades físicas e esportes na natureza, com enfoque na segurança e nos benefícios proporcionados por cada uma delas. Através de atividades práticas e teóricas, os estudantes terão a oportunidade de conhecer e vivenciar essas modalidades, desenvolvendo um entendimento mais amplo sobre a relação entre o ser humano e o ambiente natural.

Ao final da disciplina, espera-se que os alunos estejam capacitados a compreender a importância dos esportes radicais e atividades físicas na natureza para a saúde e o bem-estar físico e mental, assim como sua relevância cultural e sua contribuição para a educação física e o turismo sustentável.

**2. OBJETIVOS**

Fornecer subsídios teóricos e práticos para que os estudantes possam atuar profissionalmente em diferentes contextos relacionados a esportes radicais, aventura e turismo de natureza, bem como disseminar conhecimentos e práticas que promovam uma maior integração do ser humano com o meio ambiente.

- Conhecer, organizar e praticar modalidades esportivas alternativas e radicais; Acompanhar a evolução histórica dos esportes de aventura;
- Discutir bases filosóficas que influenciam na prática de esportes na natureza;
- Conhecer as especificações técnicas das principais práticas esportivas de aventura possíveis de realizar no contexto Maranhense;



- Conhecer os fundamentos técnicos de segurança na utilização de práticas de esporte de aventura e na natureza;
- Vivenciar práticas de esportes de aventura tais como: caminhadas, corridas, corridas de orientação, ciclismo, rapel, tirolesa, e esportes náuticos;
- Analisar as perspectivas do mercado de trabalho do profissional de Educação Física no planejamento e execução de esportes de aventura e na natureza.

### **3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

Elementos Históricos;

Classificação das Modalidade de Aventura;

Segurança nas atividades de aventura;

Pesquisas e estudos das Atividades de Aventura na natureza

Modalidades de aventura na terra:

Trekking/Enduro a pé/Arvorismo/Trilha Patins/Skate Parkour Motocross Mountain bike

Modalidades de aventura na água:

Canoagem Mergulho Kite surf Surf

Modalidades de Aventura no ar:

Escalada/Alpinismo Asa delta Balonismo Paraquedismo

### **4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO**

Apresentação sobre o conteúdo da disciplina, objetivos de aprendizagem, recursos disponíveis e a importância do trabalho com modalidades radicais e voltadas a natureza. Introdução aos esportes radicais, explicando suas características, histórico e importância na sociedade moderna, destacando os benefícios físicos e psicológicos dessa prática.

Realização de atividades práticas supervisionadas em diferentes modalidades de esportes radicais, visando promover a experiência direta dos alunos com os esportes radicais.

### **5. RECURSOS**

Recursos para as aulas teóricas: Utilização de quadro branco para explicar conceitos, técnicas e conceitos das mais variadas práticas esportivas de aventura e radicais. Projetor/Data show para apresentar vídeos de provas, demonstrações e recursos visuais durante as aulas teóricas, além de slides que resumam os principais tópicos da disciplina.

A disciplina em questão possui características que demandam uma abordagem prática e diversificada. Portanto, as aulas práticas serão realizadas em diferentes locais, proporcionando aos alunos a oportunidade de vivenciar uma ampla variedade de esportes radicais. Ao levar as atividades para locais variados, os alunos terão contato direto com diferentes ambientes naturais, como praias, montanhas, rios e florestas. Essa abordagem proporcionará experiências enriquecedoras, permitindo que os estudantes explorem e apreciem a diversidade da natureza enquanto praticam esportes radicais.



Durante as aulas práticas, os alunos irão experimentar modalidades diversas, como surfe, escalada, rapel, trilhas de aventura, entre outras. Cada atividade será planejada com foco na segurança e no desenvolvimento progressivo das habilidades dos participantes.

Ao explorar uma variedade de esportes radicais em diferentes ambientes, os alunos poderão desenvolver uma compreensão mais profunda das particularidades de cada modalidade e adquirir habilidades físicas e mentais valiosas, como superação de desafios, trabalho em equipe e respeito à natureza.

A escolha de locais variados também proporcionará uma oportunidade única para os alunos se conectarem com a natureza, aumentando sua conscientização sobre a importância da preservação ambiental e do turismo sustentável.

## 6. AVALIAÇÃO

O processo de avaliação será composto por atividades individuais, que incluirão procedimentos de desempenho e observação, tais como a participação nas aulas, resolução de atividades e trabalhos propostos ao longo do semestre.

A avaliação será composta por três componentes principais. A primeira nota será atribuída com base na prova da primeira unidade, abrangendo os seminários referentes aos esportes terrestres. A segunda nota será baseada na prova teórica sobre os seminários referentes aos esportes aquáticos e aéreos. A terceira nota será composta por atividades, relatórios e participação nas aulas práticas que serão desenvolvidas ao longo do período.

Caso o aluno não alcance a média mínima de sete (7,0), será oferecida uma prova substitutiva referente à unidade com menor nota durante o semestre. Além disso, ao final do período letivo, será aplicada uma prova de exame final, abrangendo todos os conteúdos estudados durante o semestre. Além da participação ativa, a frequência mínima de 75% da carga horária da disciplina também será levada em conta na avaliação.

Adicionalmente, será avaliado o nível de desempenho dos alunos nos trabalhos produzidos ao longo do curso. A avaliação terá como objetivo proporcionar uma análise abrangente do conhecimento teórico e prático dos alunos em relação as modalidades radicais e na natureza.

## 7. BIBLIOGRAFIA

SCHWARTZ, Gisele Maria. Aventuras na natureza: consolidando significados. São Paulo: Fontoura. 2006.

MARINHO. Alcyane. Turismo, Lazer e Natureza. Porto Alegre: Manole, 2003.

BARBIERI, J.C. **Desenvolvimento e meio ambiente; as estratégias de mudanças da agenda 21**. Petrópolis: Vozes, 1997.

MARINHO, A. & BRUHNS, E. **Turismo, lazer e natureza**. São Paulo. Manole, 2003

DIAS, C. A. G. Esportes Na Natureza E Educação Física Escolar. IN: Encontro Fluminense de Educação Física Escolar, VIII. Niterói: UFF/GEF, 2004. p.215 – 218.



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

**Disciplina: Trabalho de Conclusão II**

**Professor: Dr. Antonio Coppi Navarro**

**Código: DEEF0257**

**CH: 60 horas**

**Período: 2024.1**

**CR: 4**

**1. EMENTA**

Iniciação à Pesquisa Científica. Elaboração da redação do Trabalho de Conclusão de Curso. Elaboração da apresentação de Trabalho de Conclusão.

**2. OBJETIVOS**

Desenvolver habilidades e competências para elaboração da redação de Trabalho de Conclusão de Curso e da apresentação de Trabalho de Conclusão de Curso.

**3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

Pensar no plano da realidade objetiva da qualificação profissional; organizar e sistematizar a escrita do texto técnico-científico; organizar e sistematizar apresentações técnicas-científicas; construção de Trabalho de Conclusão de Curso.

**4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO**

As aulas são desenvolvidas com as seguintes características: apresentação oral do professor (aula) e do aluno (seminário), utilizando o recurso visual do power point (slides) ou lousa; e para poder ocorrer acompanhamento pelo professor com devolutiva em tempo real durante a aula e posterior, quando trabalho escrito/digitado sobre as correções sobre o Trabalho de Conclusão de Curso e da apresentação do Trabalho de Conclusão de Curso.

**5. RECURSOS**

Oralidade, Lousa, internet (sigaa), computador com pacote office.

**6. AVALIAÇÃO**

Entrega da construção parcial e completa do Trabalho de Conclusão de Curso, e apresentação do Trabalho de Conclusão de Curso com a respectiva devolutiva da correção/orientação; Participação presencial nas orientações individuais acompanhado da respectiva tarefa realizada.



## 7. BIBLIOGRAFIA

### - BÁSICA

DYNIEWICZ, A. M. Metodologia da Pesquisa em Saúde para Iniciantes. 3ª Edição Revista e Ampliada. Difusão. São Paulo. 2014.

SEVEREINO, A.J. Metodologia do Trabalho Científico. 22ª Edição Revista e Ampliada. Cortez. São Paulo. 2002.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S.J. Métodos de Pesquisa em Atividade Física. 6ª Edição. Artmed. Porto Alegre. 2012.

### - COMPLEMENTAR

APPOLINÁRIO, F. Metodologia da Ciência: Filosofia e Prática da Pesquisa. 2ª edição revisada e atualizada. Cengage Learning. São Paulo. 2012.

BIOJONE, M. R. Os Periódicos Científicos na Comunicação da Ciência. EDUC/FAPES. São Paulo. 2003.

ELENA, M.; OTILA, M. Para Escrever Bem. Manole. São Paulo. 2002

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. Técnicas de Pesquisa. 7ª Edição. Atlas. São Paulo. 2013.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. Fundamentos de Metodologia Científica. 7ª Edição. Atlas. São Paulo. 2010.

Documento assinado digitalmente  
**gov.br** ANTONIO COPPI NAVARRO  
Data: 27/02/2024 08:38:52-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>



<p><b>DISCIPLINA:</b> Atividade física e envelhecimento - 2024 SEM 1 carga horária 60h</p>
<p><b>LOCAL:</b> UFMA Departamento de Educação Física</p>
<p><b>NOME DO PROFESSOR:</b> Cristiano Teixeira Mostarda</p>
<p><b>EMENTA:</b> Fundamentação teórica sobre o envelhecimento em suas diferentes dimensões e as implicações para a avaliação, prescrição de exercícios e treinamento físico na terceira idade.</p>
<p style="text-align: center;"><b>OBJETIVO GERAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentar a disciplina Atividade física e envelhecimento</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entender os diversos aspectos que envolvem: a relação da atividade física e o processo de envelhecimento em suas diferentes dimensões. Envelhecimento e capacidade de trabalho (aeróbio e anaeróbio); Envelhecimento e alterações neuromusculares; Controle postural e envelhecimento; Medidas da funcionalidade e qualidade de vida e do idoso. Evidências e recomendações para avaliação e prescrição de exercícios físicos na terceira idade.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>CONTEÚDO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teorias do envelhecimento;</li> <li>• Epidemiologia do envelhecimento;</li> <li>• Aspectos sociais do envelhecimento;</li> <li>• Senescência vs. senilidade;</li> <li>• Envelhecimento, cérebro e memória</li> <li>• Capacidade cardiorrespiratória, envelhecimento e atividade física;</li> <li>• Alterações Musculares no Envelhecimento e atividade física;</li> <li>• Alterações Cognitivas e envelhecimento e atividade física;</li> <li>• Capacidade funcional no envelhecimento;</li> <li>• Avaliação física e funcional no envelhecimento;</li> <li>• Envelhecimento e doenças osteomioarticulares.</li> <li>• Envelhecimento e DCNT</li> </ul>
<p><b>COMPETÊNCIAS E HABILIDADES ESPERADAS:</b> Espera-se que ao final desta disciplina o aluno entenda os diversos aspectos que envolvem: a relação da atividade física e o processo de envelhecimento em suas diferentes dimensões</p>
<p><b>PROCEDIMENTOS E AVALIAÇÃO DE APRENDIZAGEM:</b> As aulas serão presenciais e de maneira expositivas. Serão realizadas as avaliações teóricas e práticas. As avaliações teóricas serão escritas com uso de questões dissertativas e de múltiplas escolhas. As avaliações práticas serão realizadas em salas de aula ou em laboratório quando forem práticas. Após as avaliações, as questões serão discutidas na aula seguinte para esclarecimentos das dúvidas e melhoria do aprendizado.</p>
<p><b>RECURSOS DIDÁTICOS:</b> Computador e Projetor de Multimídia / Pincel apagador</p>
<p><b>REFERENCIAS:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. MATSUDO, S. M. M. <b>Envelhecimento e atividade física</b>. Londrina, Midiograf, 2001.</li> <li>2. Spirduso, W. <b>Dimensões Físicas do Envelhecimento</b>. - MANOLE, 2004</li> <li>3. Farinatti, P.T.V. <b>Envelhecimento, promoção da saúde e exercício</b>. Manole, 2008.</li> </ol>



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMPLEMENTARES

1. AAGAARD, P., MAGNUSSON, P., LARSSON, B., *et al.*, Mechanical muscle function, morphology, and fiber type in lifelong trained elderly. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 39, 11, 1989-1996, 2007.
2. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Exercise and physical activity for older adults (Position Stand). *Medicine and Science in Sports Medicine*, 2009.
3. FLECK, S. J. **Treinamento de força para *fitness* e saúde**. São Paulo: Phorte, 2003.
4. FREITAS, E.V.; PY, L.; NERI, A.L.; CANÇADO, F.A.X.; GORZONI, M.L.; ROCHA, S. M. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.
5. SHEPHARD, R.J. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. SP: Phorte, 2003.

## Assinatura



Documento assinado digitalmente

CRISTIANO TEIXEIRA MOSTARDA

Data: 18/03/2024 19:28:05-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>



**Curso de Educação Física**  
**BACHARELADO**  
**2024.1**

***Disciplinas Optativas***





**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

**Disciplina:** Marketing Pessoal (Personal trainer)

**Professor:** Fernanda Lima Soares

**Código:** DEEF268

**CH:** 60 horas/aula

**Período:** 1º

**CR:** 4 créditos, sendo 2 créditos teóricos e 2 credito prático

**1. EMENTA**

Esta disciplina visa fornecer aos estudantes os conhecimentos e habilidades necessários para desenvolverem estratégias eficazes de marketing pessoal no contexto da Educação Física, com foco especial em Personal Training. Serão abordados conceitos fundamentais de marketing pessoal, destacando sua importância na construção e na gestão da imagem profissional. Serão discutidas técnicas de comunicação, branding pessoal, uso de mídias sociais e estratégias de networking específicas para profissionais de Educação Física, especialmente no contexto do Personal Training. O curso também explorará casos práticos e estudos de mercado relevantes para a área, visando capacitar os estudantes a promoverem seus serviços de forma eficiente e ética, conquistando e fidelizando clientes no mercado competitivo do Personal Training.

**2. OBJETIVOS**

**Geral:**

Capacitar os estudantes de Educação Física a desenvolverem competências em marketing pessoal, com foco em Personal Training, visando à construção e à promoção de uma imagem profissional sólida e à conquista de clientes no mercado fitness.

**Específico:**

Compreender os princípios fundamentais do marketing pessoal e sua aplicação no contexto da Educação Física, especialmente no segmento de Personal Training, através do estudo de conceitos-chave e da análise de casos práticos.

Desenvolver habilidades específicas de comunicação, branding pessoal e uso estratégico de mídias sociais para promover serviços de Personal Training, assim como técnicas eficazes de networking e fidelização de clientes, visando à construção de uma clientela sólida e à diferenciação no mercado.

**3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

- UNIDADE I

**Histórico e conceitos de marketing**

1. Conceitos de marketing e suas classificações: Marketing pessoal, marketing de influencia, marketing de relacionamentos e etc.
2. Histórico da profissão de personal, discussões sobre ética e função social da profissão



- UNIDADE II

### **Análise de mercado**

1. Mercado de trabalho e tendências de mercado
2. Precificação de serviços
3. Marketing em saúde, educação dos clientes e postura profissional

- UNIDADE III

### **Atuação profissional**

1. Avaliação física na prática profissional do personal trainers
2. Processos de acompanhamento
3. Processos de supervisão de treinamento
4. Métodos de divulgação dos resultados

## **4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO**

- Serão ministradas aulas teóricas e práticas. As aulas teóricas serão expositivas com uso de computador, datashow, quadro branco, pincéis e apagador. As aulas práticas serão realizadas no laboratório de musculação com auxílio dos equipamentos disponíveis. As aulas conduzidas de modo a instigar a participação e envolvimento dos alunos com os conteúdos propostos.

## **5. RECURSOS**

- As aulas teóricas serão expositivas com uso de computador, datashow, quadro branco, pincéis e apagador. As aulas práticas serão realizadas na sala de musculação com auxílio de tapetes e faixas de alongamento.

## **6. AVALIAÇÃO**

- Serão realizadas as avaliações escritas e práticas. As avaliações escritas serão escritas com uso de questões dissertativas e de múltiplas escolhas. As avaliações práticas serão realizadas no laboratório de musculação. Após as avaliações, as questões serão discutidas na aula seguinte para esclarecimentos das dúvidas e melhoria do aprendizado.

## **7. BIBLIOGRAFIA**

### **Básica:**

COBURN, Jared W.; MALEK, Moh H. **Manual NSCA: Fundamentos do Personal Trainer**. 2017.

RIZZO, Cláudio. **Marketing pessoal no contexto pós-moderno**. Editora Trevisan, 2017.



Esperidião<sup>1</sup>, M., Avila, R. N. P., & Fernandes, P. R. B. (2013). **Marketing pessoal: Planejamento e estratégias para o desenvolvimento do indivíduo.**

**Complementar:**

LEHNEN, Alexandre Machado e colaboradores. Exercício físico para populações especiais. Porto Alegre: SAGAH, 2019.

MAZINI FILHO, Mauro Lúcio e colaboradores. **Grupos especiais: prescrição de exercício físico: uma abordagem prática.** 1. ed. Rio de Janeiro: MedBook, 2018.

POWERS, SK; HOWLEY, ET; **Fisiologia do Exercício – Teoria e Aplicação ao condicionamento e ao Desempenho** – 8 ed, 2014.

PEREZ, Carlos Rey e colaboradores. Medidas e avaliação em educação física. Porto Alegre: SAGAH, 2020.

**São Luís, 25/04/2024**

**Professora Me. Fernanda Lima Soares**



Documento assinado digitalmente

FERNANDA LIMA SOARES

Data: 26/04/2024 11:47:25-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>





**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

**Disciplina:** Tópicos Especiais em Atividade Física e Saúde VI (Ginástica Laboral)

**Professor:** Almir Vieira Dibai Filho

**Código:** DEEF0274

**CH:** 60 horas

**Período:** 2024.1

**CR:** 4

**1. EMENTA**

Ampliar estudos sobre os fundamentos da postura dinâmica e sua relação com a ergonomia, entendendo o contexto da atividade física no ambiente laboral.

**2. OBJETIVOS**

- Ampliar conhecimentos anátomo-funcionais do aparelho locomotor;
- Identificar e avaliar as consequências dos maus hábitos posturais;
- Desenvolver fundamentos da medida da amplitude articular;
- Contextualizar a postura corporal nas atividades do ambiente de trabalho e da vida diária;
- Aprender a avaliação postural;
- Estudar sobre fundamentos da postura dinâmica e sua relação com a ergonomia.

**3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

Módulo 1: Introdução à disciplina de Ginástica Laboral; Histórico, definição, classificação e objetivos da Ginástica Laboral; Aspectos clínicos relacionados com as atividades laborais (tendinites e tenossinovites, pontos gatilhos miofasciais, epicondilalgia, cervicalgia, lombalgia e dor no ombro).

Módulo 2: Métodos de avaliação postural, mensuração da experiência dolorosa, capacidade funcional, qualidade de vida e outros instrumentos importantes.

Módulo 3: Conceitos, avaliação e aspectos ergonômicos relacionados com a prática do profissional de Educação Física.

Módulo 4: Métodos de alongamento, relaxamento e exercícios de mobilidade aplicado ao contexto laboral; Instituição da ginástica laboral.

**4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO**



A metodologia a ser utilizada deverá contribuir para que o aluno tenha domínio de conteúdos teóricos e atividades práticas, ou seja, buscando a relação teoria-prática para que no seu processo de formação acadêmica e profissional. Portanto, as atividades didático/pedagógicas serão desenvolvidas através de aulas expositivas, seguidas de debates: questionamento, contextualização e reflexão. Apresentação de artigos científicos sobre alguns assuntos do conteúdo programático, com elaboração de resenha e posterior discussão; haverá seminários com temas e assuntos que serão realizados de forma individual e em grupo, com exposição e debate; trabalhos em grupos com pesquisa bibliográfica. Caso seja necessário, será realizada aulas práticas das técnicas estudadas para melhor fixação do conteúdo e compreensão de aspectos-chave da disciplina.

## **5. RECURSOS**

Os recursos didáticos e tecnológicos para tais fins compreendem: lousa, datashow, vídeo, máquina fotográfica, gravador, máquina filmadora ou outros, conforme as necessidades.

## **6. AVALIAÇÃO**

A avaliação da disciplina será composta por 2 provas teóricas que correspondem aos conteúdos ministrados na unidade 1 (valendo de 0 a 9) e unidade 2 (valendo de 0 a 9) e seminários correspondendo à nota da unidade 3 (valendo de 0 a 10). Atividades dirigidas (valendo de 0 a 1) serão somadas às notas das unidades 1 e 2. Ao final da unidade 3, será realizada média aritmética das provas da unidade 1, 2 e 3 para ser alcançada a média das unidades.

Haverá prova de reposição para repor a nota mais baixa alcançada na prova teórica da unidade 1, 2 ou 3 para aqueles alunos com média das três unidades não inferior a 4,0.

O aluno que atingir média igual ou superior a 7,0 será considerado aprovado. Haverá prova final com todo o conteúdo ministrado na disciplina (valendo 0 a 10) para o aluno que atingir média inferior a 7,0 e não inferior a 4,0. Para ser considerado aprovado, o aluno deverá ter uma nota na prova final que somada à média das 3 unidades e dividido por 2 resulte em uma nota igual ou superior a 6,0.

## **7. BIBLIOGRAFIA**

### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS BÁSICAS**

1. GRANDJEAN, E. Manual de ergonomia: adaptando o trabalho ao homem. Porto Alegre: Ed. Bookman, 1998.
2. KENDALL, F. P.; McCREARY, E. K.; PROVANCE, P. G. Músculos: Provas e Funções. 4.aed. São Paulo: Ed. Manole, 1995.
3. LAPIERRE, A. A. Reeducação Física: Cinesiologia, Reeducação Postural e Reeducação Psicomotora. 6a ed. v.1. São Paulo: Ed. Manole, 1982.

### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMPLEMENTARES**



1. VIEL, E., ESNAULT, M. Lombalgias e cervicalgias da posição sentada. São Paulo: Manole, 2000.
2. HALL, S. Biomecânica Básica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1993.
3. KAPANDJI, I. A. Fisiologia Articular: tronco e coluna vertebral. v. 3. São Paulo: Ed. Manole, 1990.
4. FELDENKRAIS, M. Consciência pelo movimento. v. 5. São Paulo: Ed. Summus Editorial, 1972.
5. SOUCHARD, E. Ph. Reeducação Postural Global. São Paulo: Ed. Martins Fontes, 1984.





**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

**Disciplina:** Tecnologias aplicadas à Atividade Física e Saúde e ao Esporte

**Professor:** Dra. Caroline Porto Leite Teixeira

**Código:** DEEF0286

**CH:** 60 horas

**Período:** 2024.1

**CR:** 4

**1. EMENTA**

Com fundamento no conhecimento e na inovação os recursos tecnológicos (software:- editor de texto, -editor de slide,-editor de planilhas,-estatísticas,-internet: bases dedados de artigos científicos, de periódicos científicos, de bibliotecas universitárias, do instituto brasileiro de geografia e estatística, do sistema único de saúde, de órgãos do governo federal, estadual, municipal; de educação à distância/ensino a distância; de equipamentos de informática, biomecânico, biofísico, bioquímico, todos aplicados na atividade física, na saúde, no esporte) se constituem em um poderoso e eficiente instrumento na atuação profissional no mundo do trabalho na medida em que o uso destes recursos aperfeiçoa e potencializa o trabalho, a produção, a geração e a reprodução do conhecimento científico e dessa forma gera riqueza, melhora a qualidade de vida dos cidadãos e desenvolve a sociedade brasileira.

**2. OBJETIVOS**

Conhecer e utilizar os recursos tecnológicos referentes à atuação profissional em relação à atividade física, à saúde e ao esporte.

**3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

Apresentação

Medida Antropométrica, Medida Biomecânica, Medida Biofísica de Pico - Editor de texto: quadro; Editor de planilhas: Estatística (valor mínimo, valor máximo, média, desvio padrão); Editor de Slide: Gráficos (individual, valor mínimo, valor máximo, média, desvio padrão).

Base de Dados: Projeto Scielo.

Base de Dados: Medline, Lilacs.

Base de Dados: IBGE.

Base de Dados: Datasus.

IBGE/ Dados sobre o Esporte.



Portal de Revistas Científicas (Bireme), Periódicos Capes.

Periódicos Científicos.

Sistema Qualis: Webqualis.

Educação a Distância.

#### **4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO**

As aulas são desenvolvidas com as seguintes características: apresentação oral do professor (aula), a construção de tarefas (trabalhos/ exercícios) para poder ocorrer acompanhamento pelo professor com devolutiva em tempo real durante a aula e posterior, quando trabalho escrito/digitado sobre as correções das tarefas.

#### **5. RECURSOS**

Projeter, quadro, computador com pacote office e acesso a internet.

#### **6. AVALIAÇÃO**

Realização de atividades propostas e entregues.

#### **7. BIBLIOGRAFIA**

- BÁSICAS

BIOJONE, M. R. Os periódicos científicos na comunicação da ciência. São Paulo: Educ/Fapesp. 2003.

D'AMBROSIO, U. Transdisciplinaridade. São Paulo: Palas Athena. 3ª edição. 2012.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Avaliação em Tecnologias em Saúde. Revisada e Ampliada. Brasília. 2008.

- COMPLEMENTARES

BIANCHETTI, L. Da chave de fenda ao laptop. Tecnologias digitais e novas qualificações: Desafios à educação. Petrópolis/ Florianópolis: vozes, 2001.

BELLONI, M. M. Educação à distancia. Campinas: Autores associados, 2001.

CARVALHO, L.C. Instrumentação Médico-Hospitalar. São Paulo. Manole. 2008.

THIESEN, J. S. A interdisciplinaridade como um movimento articulador no processo ensino-aprendizagem. Revista Brasileira de Educação. Rio de Janeiro. Vol. 13. Núm. 39. 2008.

KENSKI, V. M. Tecnologias e Ensino Presencial e a Distância. Campinas: Papyrus, 2003.





**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

**Disciplina:** Treinamento de Flexibilidade

**Professor:** Fernanda Lima Soares

**Código:** DEEF0410

**CH:** 60 horas/aula

**Período:** 1º

**CR:** 4 créditos, sendo 2 créditos teóricos e 2 credito prático

**1. EMENTA**

Conhecimento do processo de treinamento da capacidade física flexibilidade. Aspectos fundamentais dos mecanismos responsáveis pela sua modificação. Entendimento dos componentes da carga de treinamento aplicado ao aprimoramento dessa capacidade. Prescrição e controle da execução de exercícios de alongamento.

**2. OBJETIVOS**

**Geral:**

Oferecer uma base teórica-prática sobre fundamentação básica sobre a capacidade física Flexibilidade.

**Específico:**

Propiciar ao aluno as bases anatômicas, fisiológicas, cinesiológicas e biomecânicas do treinamento de flexibilidade. Capacitar o aluno sobre os métodos de avaliação de flexibilidade. Capacitar ao aluno o aluno sobre os diversos tipos de alongamento. Fornecer ao aluno o entendimento sobre os benefícios do treinamento de flexibilidade. Possibilitar ao aluno uma experiência prática de prescrição de uma sessão de treinamento da flexibilidade.

**3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

• UNIDADE I

**Variáveis Relacionadas ao Treinamento da Flexibilidade**

1. Bases cinesiológicas e anatômicas
2. Amplitude máxima de movimento. Rigidez passiva. Energia. Primeira sensação de alongamento.

**Componentes da carga de Treinamento**

1. Volume, intensidade, duração, frequência e densidade.
2. Aplicação básica e normativas para a organização dos componentes.

• UNIDADE II

**Fundamentação básica: Efeito agudo e Efeito Crônico**



1. Fatores relacionados a modificação aguda das variáveis da flexibilidade.
2. Fatores relacionados a modificação crônica das variáveis da flexibilidade.

### **Técnicas de Alongamento**

1. Realização das técnicas de alongamento passiva, ativa, dinâmica, estática e de Facilitação Neuromuscular proprioceptiva.
2. Definição e execução das técnicas de alongamento

### • UNIDADE III

### **Testes de flexibilidade**

1. Testes laboratoriais e práticos para a avaliação da flexibilidade.

## **4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO**

- Serão ministradas aulas teóricas e práticas. As aulas teóricas serão expositivas com uso de computador, datashow, quadro branco, pincéis e apagador. As aulas práticas serão realizadas no laboratório de musculação com auxílio de macas e colchonetes. As aulas conduzidas de modo a instigar a participação e envolvimentos dos alunos com os conteúdos propostos.

## **5. RECURSOS**

- As aulas teóricas serão expositivas com uso de computador, datashow, quadro branco, pincéis e apagador. As aulas práticas serão realizadas na sala de musculação com auxílio de tapetes e faixas de alongamento.

## **6. AVALIAÇÃO**

- Serão realizadas as avaliações escritas e práticas. As avaliações escritas serão escritas com uso de questões dissertativas e de múltiplas escolhas. As avaliações práticas serão realizadas no laboratório de musculação. Após as avaliações, as questões serão discutidas na aula seguinte para esclarecimentos das dúvidas e melhoria do aprendizado.

## **7. BIBLIOGRAFIA**

### **Básica:**

- Alter, M. J. Ciência da Flexibilidade. 2ªed. Porto Alegre: Editora Artmed, 1999, 365p.
- BERGAMINI, J.C. Efeito Agudo de Diferentes Durações e Intensidades de Alongamento no Desempenho da Flexibilidade. **Dissertação de Mestrado. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte, 2008.**



- PEIXOTO, G. H. C. **Efeito do treinamento muscular concêntrico associado com o treinamento da flexibilidade nas propriedades musculotendíneas e na força muscular.** 100f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2007.

**Complementar:**

- Magnusson SP. Passive properties of human skeletal muscle during stretch maneuvers. A review. Scand J Med Sci Sports. 1998, Apr; 8(2):65-77.
- Cabido CE, Bergamini JC, Andrade AG, Lima FV, Menzel HJ, Chagas MH. Acute effect of constant torque and angle stretching on range of motion, muscle passive properties, and stretch discomfort perception. J Strength Cond Res. 2013 Sep 25.
- SULLIVAN, M. K., DEJULIA, J. J., WORRELL, T. W. Effect of pelvic position and stretching method on hamstring muscle flexibility. Med. Sci. Sports Exerc., v.24, n.12, p.1383-1389, 1992.
- TAYLOR, D. C.; DALTON JUNIOR, J. D.; SEABER, A. V.; GARRETT JUNIOR, W. E. Viscoelastic properties of muscle-tendon units. The biomechanical effects of stretching. **Am. J. Sports Med.**, v.18, n.3, p.300-309, 1990.

**São Luís, 25/04/2024**

**Professora Me. Fernanda Lima Soares**



Documento assinado digitalmente

FERNANDA LIMA SOARES

Data: 26/04/2024 11:47:25-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>





**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

**Disciplina:** DEEF0422 - BASES NEUROMECÂNICAS DO MOVIMENTO HUMANO

**Professor:** ROBERTO BIANCO

**Código Siape:** 1068437

**CH:** 60 horas

**Período:** 2024.1

**CR:** 04

**1. EMENTA**

A disciplina propõe a compreensão do movimento humano, sob o ponto de vista da análise anátomo-funcional. Para tanto, descreve e caracteriza o movimento humano a partir das suas articulações, bem como, investiga a coordenação das ações musculares que tornam os movimentos possíveis. Os conteúdos abordados são: conceitos básicos e aplicações da Cinesiologia; Cinesiologia dos membros superiores, inferiores e coluna vertebral; alavancas do corpo humano; aplicações da mecânica muscular e do controle motor relacionadas à análise cinesiológica.

**2. OBJETIVOS**

- Oportunizar ao aluno a compreensão do movimento humano, sob o ponto de vista da análise cinesiológica;
- Analisar o movimento humano de forma analítica e global considerando os diferentes segmentos corporais;
- Buscar a compreensão da análise dos movimentos humanos relacionados aos aspectos da mecânica muscular e do controle motor.

**3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

1. Cinesiologia e análise do movimento.
2. Torque e alavancas.
3. Análise e descrição do movimento.
4. Efeito do movimento humano sobre os tecidos biológicos. Análise anátomo funcional: mecânica muscular.
5. Aplicações da Física para a Educação Física.
6. Aplicações da mecânica muscular e do controle motor relacionadas à análise cinesiológica: Biomecânica do treinamento de força.
7. Aplicações da mecânica muscular e do controle motor relacionadas à análise cinesiológica: Mecânica de fluidos.
8. Aplicações da mecânica muscular e do controle motor relacionadas à análise cinesiológica: Controle de estabilidade.
9. Aplicações da mecânica muscular e do controle motor relacionadas à análise cinesiológica: Biomecânica ocupacional.
10. Aplicações da mecânica muscular e do controle motor relacionadas à análise cinesiológica: Biomecânica do esporte.

**4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO**

Os procedimentos metodológicos empregados serão:



- Aula expositiva dialogada com uso de projetor, computadores, quadro e acessórios;
- Metodologias ativas e tradicionais empregadas de forma combinada: uso de metodologia instrucional, com exemplos e aplicações práticas, análise casos e aprendizagem baseada em problemas.
- Uso de Gamificação para reforçar os conteúdos abordados.

## 5. RECURSOS

- Sala de aula convencional, quadro branco, pincel atômico, data show.

## 6. AVALIAÇÃO

- Análise da subjetiva da capacidade de compreensão, análise, aplicação e síntese para a construção de novos conhecimentos interesse e troca de experiência.
- Uso de avaliações formais, por meio de provas, com diferentes tipos de questões: dissertativas e de múltipla escolha, nos formatos Complementação Simples; Interpretação; Complementação múltipla e Asserção-Razão.

## 7. BIBLIOGRAFIA

### Básica:

HAMILL, J. **Bases biomecânicas do movimento humano**. 3. ed. Barueri: Manole, 2012.

HALL, S.J. **Biomecânica básica**. 4 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

ZATSIORSKY, V.M. (Editor). **Biomecânica no esporte: performance do desempenho e prevenção de lesão**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2004.

NEUMANN, D.A. **Cinesiologia do aparelho musculoesquelético: fundamentos para a reabilitação física**. 2. ed., Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

KAPANDJI, J. A. **Fisiologia articular**. São Paulo: Grupo Editorial Nacional, 6ª Ed., v.1, 2 e 3, 2009.

ENOKA, R.M. **Bases Neuromecânicas da Cinesiologia**. Barueri: Manole, 2. ed., 2000.

### Complementar:

REIS, J.C.A. et al. **Fisiologia articular**. 6. ed, Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

AABERG, E. **Musculação: biomecânica e treinamento**. São Paulo: Manole, 2001.

HAY, J.G. **Biomecânica das técnicas desportivas**. 2. ed., Rio de Janeiro: Interamericana, 1981.

HOUGLUM, P.A.; BERTOTI, D.B. **Cinesiologia clínica Brunnstrom**. 6. ed., Barueri: Manole, 2014.

FLOYD, R.T.; THOMPSON, C.W. **Manual de Cinesiologia estrutural**. Barueri: Manole, 14. ed., 2003.

SACCO, I.C.N.; TANAKA, C. **Cinesiologia e Biomecânica dos Complexos Articulares**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

Documento assinado digitalmente

gov.br

ROBERTO BIANCO

Data: 25/03/2024 22:42:52-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Roberto Bianco

Siape: 1068437

## PLANO DE ENSINO

Conforme Art. 78, Resolução Nº 1.175-CONSEPE, de 21 de julho de 2014.  
Modelo instituído pelo Colegiado de Curso em reunião ordinária do dia 10 de dezembro de 2015.

**DISCIPLINA:** EPIDEMIOLOGIA DA ATIVIDADE FÍSICA

**SEMESTRE LETIVO:** 2024.1

**CARGA HORÁRIA:** 60h

**PROFESSOR(ES):** EMANUEL PÉRICLES SALVADOR

### 1. EMENTA:

Importância do histórico da epidemiologia da atividade física, compreendendo os processos de transição epidemiológica e o impacto na prática de diferentes contextos da atividade física na população, abrangendo o raciocínio epidemiológico na investigação, análise e processamento de dados, conceitos estatísticos mais utilizados, os modelos teóricos mais conhecidos, instrumentos de medida mais atuais, bem como na elaboração de propostas para intervir na promoção da atividade física da população.

### 2. OBJETIVOS:

Compreender os conceitos no campo da estatística aplicada à epidemiologia da atividade física;  
Compreender o processo da transição epidemiológica e seus efeitos no processo de saúde e doença da população e na atividade física;  
Conhecer os métodos de medida, avaliação e classificação da atividade física no campo da epidemiologia, bem como os modelos teóricos mais utilizados no campo da atividade física;

### 3. COMPETÊNCIAS E HABILIDADES ESPERADAS PELA DISCIPLINA:

Habilitar o estudante a compreender princípios e pressupostos básicos da epidemiologia, os conceitos mais utilizados em epidemiologia da atividade física, os modelos teóricos de promoção da atividade física no contexto populacional e os estudos contemporâneos de promoção da atividade física.

### 4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

#### TÓPICOS

#### 1-Introdução a Epidemiologia da Atividade Física (EAF)

- Histórico e comparação da Epidemiologia x EAF
- Evolução temporal da EAF no Brasil e no mundo

#### 2-Medidas em EAF

- Conceitos e Definição em EAF
- Validação e instrumentos de medida em EAF
- Vigilância em AF e novas tecnologias

#### 3-Determinantes e Condicionantes em EAF

- Transição Epidemiológica, Atividade física e estilo de vida
- Indicadores demográficos, sociais e econômicos e EAF
- Ambiente construído, percebido e contextual em EAF

- Causalidade e EAF
  - Modelos teóricos em EAF
- 4-Intervenções em EAF
- Intervenções do Estado no Brasil e no Mundo em EAF
  - Intervenções do setor privado e terceiro setor em EAF
  - Intervenções em EAF em ambiente online
  - Intervenções em grupos populacionais (por faixa etária, ausência ou presença de comorbidade, sexo e outros subgrupos populacionais)

## 5. REFERÊNCIAS:

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS BÁSICAS

1. FLORINDO, A. A., & HALLAL, P. C. (2011). Epidemiologia da atividade física. In Epidemiologia da atividade física. Atheneu.
2. BAUMAN, A. E. et al. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?. The lancet, v. 380, n. 9838, p. 258-271, 2012.
3. SALVADOR EP. Propagando a atividade física parte 1: entendendo os conceitos para ampliar sua promoção na atenção básica, Revista Corpoconsciência, Santo André, vol. 18, n. 1, p. 02-06, jan/jun 2014.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMPLEMENTARES

1. LEE, I. M. et al. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. The lancet, 380(9838), 219-229.
2. GUERRA, P. H., et al. (2014). Comportamento sedentário. Corpoconsciência, 23-36.
3. PHYSICAL ACTIVITY EPIDEMIOLOGY. Rod Dishman, Gregory Heath, I-Min Lee. 2nd Edition eBook
4. PEREIRA, M. G. (2001). Epidemiologia: teoria e prática. In Epidemiologia: teoria e prática. Guanabara Koogan.
5. MALTA, D. et al. (2015). Tendências dos indicadores de atividade física em adultos: Conjunto de capitais do Brasil 2006-2013. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 20(2), 141.

São Luís, 22 de março de 2024.

<p>Documento assinado digitalmente</p> <p> EMANUEL PERICLES SALVADOR Data: 04/04/2024 22:55:29-0300 Verifique em <a href="https://validar.iti.gov.br">https://validar.iti.gov.br</a></p> <p>Nome: Emanuel Péricles Salvador Professor responsável</p>	<p>Prof. Dra. Alessandra de Magalhães Campos Garcia Coordenadora do Curso</p>
--	---



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA/CCBS**  
**Disciplina: DIABETES MELLITUS E EXERCÍCIO FÍSICO (2024.1)**  
**Código: DEEF0426; Créditos: 4; Carga Horária: 60**  
**Docente: Profa. Dra. Danielle da Silva Dias**

**EMENTA:**

Entendimento sobre aspectos clínicos e diagnósticos do diabetes, desde estudos sobre sua patogênese e principais repercussões epidemiológicas dessa patologia. O exercício físico como alternativa não farmacológica para prevenção e tratamento do diabetes. Principais respostas e adaptações ao exercício em indivíduos acometidos pela doença.

**OBJETIVOS:**

- Entender os aspectos fisiopatológicos e epidemiológicos da diabetes
- Conhecer as alterações e comportamento glicêmico na Diabetes e no Exercício
- Conhecer as complicações agudas e crônicas associadas na Diabetes
- Compreender o papel do exercício físico como ferramenta não farmacológica e suas respostas e adaptações em pessoas com Diabetes, bem como o benefício em seus fatores de risco.

**CONTEÚDO E CRONOGRAMA**

Descrição	Início
Apresentação Disciplina	11/03/2024
Conceitos e Definições do Diabetes	18/03/2024
Aula Prática de Medida de Glicemia - Atividade 1	25/03/2024
Diabetes e Exercício Físico - Aula 1	01/04/2024
Diabetes e Exercício Físico - Aula 2	08/04/2024
Aula Prática de Exercício + Comportamento Glicêmico Agudo - Atividade 2	15/04/2024
Avaliação 1	22/04/2024
Devolutiva - Avaliação 1 + Elaboração Relatórios (AV2)	29/04/2024
Elaboração Apresentações e Planos de Aulas (AV3)	06/05/2024
Apresentações 1	13/05/2024
Apresentações 2	20/05/2024
Apresentações 3	27/05/2024
Apresentações 4	03/06/2024
Apresentações 5	10/06/2024
Apresentações 6	17/06/2024
Avaliações de Reposições	24/06/2024
Avaliação Final	01/07/2024
Finalização da Disciplina - Confraternização	08/07/2024





### COMPETÊNCIAS E HABILIDADES:

Ler, interpretar e argumentar textos

Redigir, elaborar e aplicar na prática o conteúdo ministrado

Debater, discutir e envolver-se com o tema

Trabalhar em equipe para apresentar o conhecimento obtido

Desenvolver consciência crítica em relação aos aspectos sociais e demográficos da doença

### METODOLOGIA DE ENSINO E AVALIAÇÃO

#### **Procedimentos Metodológicos:**

Aulas Expositivas \* (Recurso Audiovisual – Data Show)

Debates sob ponto de vista distintos

Discussão sobre os temas abordados

Vivência Prática e Relatórios de aulas Práticas \*\* (Aparelho e fitas glicêmicas)

Elaboração Plano de Aula

Apresentação em forma de seminário e aplicação do conteúdo (recreativo)

#### **Procedimentos de Avaliação da Aprendizagem:**

Será avaliado a aprendizagem do aluno de forma qualitativa e quantitativa, focando na evolução, de maneira ampla e considerando todas as etapas do processo.

Participação ativa na aula (exercícios de reflexão sobre a área de conhecimento)

Jogos interativos para fixação do conteúdo

Aplicação da Teoria em Aulas Práticas

### BIBLIOGRAFIA BÁSICA E COMPLEMENTAR

Negrão, Carlos Eduardo; Barretto, Antônio Carlos Pereira; Rondon, Maria Urbana Pinto Brandão (eds). *Cardiologia do exercício: do atleta ao cardiopata* [4.ed.]. BARUERI: Manole, 2019. 836p. Conselho Regional de Educação Física do Estado de São Paulo (CREF4/SP). *Diabetes e Exercício*, Coleção Exercício Físico e Saúde, v. 2 . 2018  [Livro CREF - Diabetes](#)

Kanaley JA, Colberg SR, Corcoran MH, Malin SK, Rodriguez NR, Crespo CJ, Kirwan JP, Zierath JR. Exercise/Physical Activity in Individuals with Type 2 Diabetes: A Consensus Statement from the American College of Sports Medicine. *Med Sci Sports Exerc.* 2022 Feb 1;54(2):353-368.

 [Guidelines ACSM -DM](#)

Silva Júnior WS, Fioretti A, Vancea D, Macedo C, Zagury R, Bertoluci M. Atividade física e exercício no pré-diabetes e DM2. *Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes* (2022). DOI: 10.29327/557753.2022-8, ISBN: 978-65-5941-622-6.

Pereira W, Vancea D, Oliveira R, Freitas Y, Nunes R, Bertoluci M. Atividade física e exercício no DM1. *Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes* (2022). DOI: 10.29327/557753.2022-6, ISBN: 978-65-5941-622-6.

Documento assinado digitalmente



DANIELLE DA SILVA DIAS

Data: 11/03/2024 14:06:06-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>





# UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO

## CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE

### DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

#### DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

**Disciplina:** Tópicos especiais em atividade física e saúde IX (Disfunções Neurais e Exercício)

**Professor:** Janaina de Oliveira Brito Monzani **Código:** DEEF0436 **CH:** 60hs

**Período:** Optativa **CR:** 4

#### 1. EMENTA

Estudo detalhado de diversas disfunções neurais decorrentes do processo fisiológico, anatômico e patológico. Aplicação dos conhecimentos adquiridos em todos os níveis de atenção à saúde, no uso de pesquisas e no manejo de pessoas com distúrbios neurológicos, destacando a aplicação do exercício físico frente à essas situações.

#### 2. OBJETIVOS

##### Geral

- Proporcionar ao aluno uma visão integrada entre os aspectos neurais com seus correlatos anatômicos e funcionais frente à uma disfunção neurológica, utilizando o exercício físico como uma ferramenta não-farmacológica para atenuar, prevenir e/ou tratar essas condições neurais de forma individualizada.

##### Específicos

- Proporcionar aos discentes subsídios ao aprendizado dos fundamentos do sistema nervoso correlacionado com as disfunções neurais.
- Conhecer os conteúdos de diferentes patologias neurais e aplicar o conhecimento sobre o exercício físico nestas situações.

#### 3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Conhecimento da Neuroembriologia;
- Visão detalhada do Sistema Nervoso no âmbito da neuroanatomofisiologia;
- Apontamento das estruturas do sistema nervoso que comumente apresentam alterações decorrentes do processo fisiológico ou patológico.
- Importância dos neurotransmissores na complexidade das doenças e do exercício físico;
- Compreensão e identificação de casos com disfunções neurais e sua aplicação do exercício tais como: Distúrbio do sono (ciclo sono-vigília); Processos cognitivos (depressão e ansiedade); Memória e Alzheimer; Neuropatia Diabética; Acidente Vascular Encefálico; Mal de Parkinson e propriedades da neuroplasticidade. Além de doenças e distúrbios que possam aparecer na atualidade.

#### 4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO



- Aulas teóricas expositivas
- Aulas práticas
- Apresentação de seminários
- Discussão e leitura de textos

#### 5. RECURSOS

- Laboratório de anatomia, projetor e quadro branco

#### 6. AVALIAÇÃO

- Participação nas aulas
- Seminários
- Avaliações teóricas (questões optativas e discursivas)

#### 7. BIBLIOGRAFIA

##### **BÁSICAS:**

1. GUYTON, Arthur C. Neurociência básica: anatomia e fisiologia. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1993.
2. MACHADO, Angelo B. M. Neuroanatomia funcional. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2006.
3. AIRES, Margarida de Mello. Fisiologia. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

##### **COMPLEMENTARES:**

1. CONSTANZO, Linda S. Fisiologia. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.
2. KANDEL, Eric R.; SCHWARTZ, James Harris; JESSELL, Thomas M. (Ed.). Princípios da neurociência. 4. ed. São Paulo: Manole, 2003.
3. TREPPEL, Martin. Neuroanatomia: estrutura e função. 2. ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2005.
4. LUNDY-EKMAN, Laurie. Neurociência: fundamentos para a reabilitação. 2. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.
5. GUYTON, Arthur C. Tratado de fisiologia médica. 11. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

**Disciplina:** Farmacologia Aplicada à Educação Física

**Professor:** Dra. Caroline Porto Leite Teixeira

**Código:** DEEF0507

**CH:** 60 horas

**Período:** 2024.1

**CR:** 4

**1. EMENTA**

Introdução a Farmacologia. Farmacocinética. Absorção, distribuição, metabolismo e excreção de fármacos. Farmacodinâmica. Receptores Farmacológicos. Aspectos quantitativos da interação fármaco-receptor. Mediadores químicos e Sistema Nervoso Autônomo. Transmissão Colinérgica. Transmissão Noradrenérgica. Anti-inflamatórios Esteroidais e Não Esteroidais. Analgésicos Opióides. Anestésicos locais e gerais. Sistema Cardiovascular. Antiarrítmicos. Cardiotônicos. Digitálicos. Outros Antianginosos. Anti-hipertensivos. Inibidores da ECA. Antagonistas dos receptores de AT1. Diuréticos. Vasodilatadores de ação direta. Anti-hipertensivos de ação central. Fármacos utilizados na asma, emergências alérgicas, doença pulmonar obstrutiva crônica, surfactantes e tosse. Interações Medicamentosas.

**2. OBJETIVOS**

Compreender a Farmacologia desde a farmacodinâmica e farmacocinética até os aspectos clínicos fundamentais das drogas de interesse terapêutico; aprimorar o conhecimento para o uso racional de medicamentos na prevenção, diagnóstico e terapêutico; e capacitar o profissional de Educação Física para trabalhar junto às equipes multidisciplinares de saúde, pois através das ações de práticas corporais e conhecimento sobre as drogas, podem otimizar o tratamento e reduzir o consumo de medicamentos.

**3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

UNIDADE 1: Introdução a Farmacologia

- Introdução: história e conceitos básicos de Farmacologia
- Farmacocinética: Absorção, distribuição, metabolismo e excreção de fármacos
- Farmacodinâmica: Receptores Farmacológicos. Aspectos quantitativos da interação fármaco-receptor
- Transmissão Colinérgica e Adrenérgica

UNIDADE 2: Farmacologia dos Anti-inflamatórios, Analgésicos e Anestésicos



- Farmacologia dos Anti-inflamatórios Esteroidais e Não Esteroidais
- Farmacologia dos Analgésicos Opióides
- Farmacologia dos Anestésicos locais e gerais

#### UNIDADE 3: Farmacologia do Sistema Cardiovascular

- Antianginosos: Nitratos orgânicos. Outros vasodilatadores
- Antiarrítmicos: Antagonistas dos canais de sódio. Antagonista dos canais de potássio. Antagonista dos canais de cálcio. Bloqueadores dos receptores beta. Outros antiarrítmicos
- Anti-hipertensivos: Inibidores da ECA. Antagonistas dos receptores AT1. Vasodilatadores de ação direta. Diuréticos. Anti-hipertensivos de ação central
- Cardiotônicos: Digitálicos. Outros cardiotônicos
- Fármacos que interferem na coagulabilidade sanguínea

#### UNIDADE 4: Farmacologia do Sistema Respiratório

- Fisiologia da Respiração
- Doenças Pulmonares e seus tratamentos: Asma, emergências alérgicas, doença pulmonar obstrutiva crônica, surfactantes e tosse.

#### UNIDADE 5: Interações Medicamentosas

- Classificação das Interações Medicamentosas
- Interação droga e nutrientes

### 4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

As aulas são desenvolvidas com as seguintes características: apresentação oral do professor (aula), a construção de tarefas (trabalhos/ exercícios) para poder ocorrer acompanhamento pelo professor com devolutiva em tempo real durante a aula e posterior, quando trabalho escrito/digitado sobre as correções das tarefas.

### 5. RECURSOS

Projektor, quadro, pincéis.

### 6. AVALIAÇÃO

A avaliação incide sobre a frequência e a nota, mediante acompanhamento contínuo do discente e dos resultados por ele obtidos. Poderão ser realizadas prova escrita, prova prática, projetos, relatórios, trabalhos individuais e em grupo, arguições orais, estudos de casos e outras formas de avaliação, cujo resultado irá culminar com a atribuição de uma nota.

### 7. BIBLIOGRAFIA

#### BÁSICAS:

1. RANG, H. P. et al. **Rang & Dale: farmacologia**. 9. ed. Rio de Janeiro: Elsevier,



- 2020.
2. KATZUNG, Bertram. G. **Farmacologia Básica e Clínica**. 13.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017.
  3. SILVA, Penildon. **Farmacologia**. 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2010.

**COMPLEMENTARES: (5)**

1. Richard D. Howland, Mary J. Mycek; **Farmacologia Ilustrada**, 5ª Ed; Artmed Editora S.A., Porto Alegre, 2013;.
2. FAUCI, Anthony. S; BRAUNWALD, Eugene.; ISSELBACHER, Kurt. *J. et al. Harrison – Medicina Interna*. 2v. 21.ed. Madri: McGraw Hill, 2023.
3. McARDLE, W.D.; KATCH, F.I. e KATCH, V.L. *Fisiologia do exercício. Energia, nutrição e desempenho humano*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 8ª edição, 2016.
4. WILMORE, J. H. & COSTILL, D. L. *Fisiologia do Esporte e do Exercício*. São Paulo: Manole, 5ª edição, 2013
5. ASTRAND, P. & RODAHL, K. *Tratado de fisiologia do exercício*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1987.

