

# **FASUL EDUCACIONAL** **(Fasul Educacional EaD)**

---

## **PÓS-GRADUAÇÃO**

# **PERSONAL TRAINING: METODOLOGIA DO TREINAMENTO PERSONALIZADO**

## **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

---

## PERSONAL TRAINING: METODOLOGIA DO TREINAMENTO PERSONALIZADO

### Ementário

<b>Disciplina:</b> Cinesiologia e Biomecânica
<b>Ementa</b> Estudo do movimento humano, cinesiologia, aplicado ao esporte, lazer, saúde e escola por meio dos conhecimentos estruturais e funcionais dos ossos, articulações e grupos musculares.
<b>Conteúdo Programático</b> <b>1.</b> A cinesiologia e sua importância <b>2.</b> Eixos e planos anatômicos; <b>3.</b> Definições e descrições dos movimentos; <b>4.</b> Sistema ósseo: funções, classificações e estruturas; <b>5.</b> Articulações: definição, classificação, estrutura e graus de liberdade; <b>6.</b> Sistema neuromuscular: estrutura, funções, adaptações, unidade motora, ação muscular e tipos de penação; <b>7.</b> Cadeias cinéticas, aberta e fechada; <b>8.</b> Complexo do ombro: ossos, músculos e movimentos; <b>9.</b> Articulação do cotovelo e radio-ulnar: ossos, músculos e movimentos; <b>10.</b> Articulação radiocarpal (punho) e mão: ossos, músculos e movimentos; <b>11.</b> Pescoço e tronco (coluna vertebral): ossos, músculos e movimentos; <b>12.</b> Grupos musculares e o papel na mecânica da respiração (ventilação); <b>13.</b> Quadril: ossos, músculos e movimentos; <b>14.</b> Joelho: ossos, músculos e movimentos; <b>15.</b> Tornozelo e pé: ossos, músculos e movimentos; <b>16.</b> Postura e sua avaliação.
<b>Bibliografia</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• HALL, S.J. Biomecânica Básica. 7a Edição, Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.</li><li>• LIPPERT, L.S. Cinesiologia Clínica e Anatomia. 5a ed., Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.</li><li>• NEUMANN D. A. Cinesiologia do Aparelho Musculoesquelético. 2a ed. Rio de Janeiro: Guanabara, Koogan, 2011.</li><li>• FLOYD, R.T. Manual de Cinesiologia Estrutural. 19a ed., Barueri: Manole, 2016.</li><li>• HAMILL, J.; KNUTZEN, K.M. Bases biomecânicas do movimento humano. 3a ed., Barueri: Manole, 2012.</li><li>• RASCH, P. Cinesiologia e Anatomia Aplicada. 7a ed., Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.</li><li>• TORTORA, G.J.; DERRICKSON, B. Corpo Humano- Fundamentos de Anatomia e Fisiologia, 8a ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.</li><li>• SACCO, I.C.N; TANAKA, C. Cinesiologia e Biomecânica dos Complexos Articulares. R. de Janeiro, Guanabara Koogan, 2008</li></ul>

<b>Disciplina:</b> Saúde e Prescrição do Exercício Físico
<b>Ementa</b> Princípios gerais na avaliação e prescrição de exercícios. Avaliação da aptidão física: testes de campo e de laboratório; máximos e submáximos; diretos e indiretos. Avaliação preliminar de saúde e classificação de risco. Avaliação e prescrição de exercícios para aptidão cardiorrespiratória, força e resistência muscular, flexibilidade e composição corporal.
<b>Conteúdo Programático</b>

1. Conceitos introdutórios para a avaliação e prescrição de exercícios. Avaliação preliminar de saúde e classificação de risco. Avaliação da aptidão física relacionada à saúde. Princípios da avaliação e da prescrição de exercícios. 2. Recomendações de atividade física para populações saudáveis. Prescrição de exercícios para a aptidão cardiorrespiratória. 3. Prescrição de exercícios físicos para a aptidão muscular e flexibilidade. Adesão, aderência e desistência de programas de exercícios físicos. 4. Prescrição de exercícios para grupos especiais.

#### **Bibliografia**

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. 6 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.
- COLÉGIO AMERICANO DE MEDICINA ESPORTIVA. Manual para teste de esforço e prescrição de exercício. Rio de Janeiro: Revinter, 2000.
- FARINATTI, P.; MONTEIRO, W.D. Fisiologia e avaliação funcional. Rio de Janeiro: Sprint, 1992.
- HEYWARD, V.H. Avaliação física e prescrição de exercícios. Porto Alegre: Artmed, 2004.
- MARINS, I.C.B. Avaliação e prescrição de atividade física: guia prático. Rio de Janeiro: Shape, 1996.
- SHARKEY, B. Condicionamento Físico e Saúde. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. Manual Prático para Avaliação em Educação Física. São Paulo: Manole, 2006.
- HOWLEY, E.T.; FRANKS, B.D. Manual do instrutor de condicionamento físico para a saúde. 3 ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.
- Nahas, M.V. Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6 ed. Londrina: MIDIOGRAF, 2013.
- POWERS S.K.; HOWLEY E.T. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 6 ed. São Paulo, 2009.
- WILMORE J.; COSTILL D.; KENNEY W. Fisiologia do esporte e do exercício. 4 ed. São Paulo: Manole, 2010.

#### **Disciplina:**

Fisiologia do Exercício

#### **Ementa**

Introdução ao estudo da fisiologia do exercício: Bioenergética do exercício, consumo e dispêndio de energia na atividade física. Funções e adaptações dos sistemas nervoso, cardiovascular, respiratório, locomotor durante o exercício físico. Avaliação da composição corporal e das qualidades físicas básicas. Princípios científicos do treinamento físico. Prescrição de exercícios na saúde e na doença.

#### **Conteúdo Programático**

1. Bioenergética do exercício 2. Avaliação física e morfofuncional na atividade física 3. Princípios do treinamento físico 4. Exercício na saúde e na doença.

#### **Bibliografia**

- McARDLE, W; KATCH, F; KATCH, V. Fisiologia do Exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 6 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.
- PITANGA, F. G. J. Testes, medidas e avaliação em educação física e desportos. 5ª ed. São Paulo: Phorte, 2008.
- NOVAES, J.S. Ciência do treinamento do exercício resistido. São Paulo: Phorte, 2008
- HEYWARD, V.H. Avaliação Física e prescrição de exercícios: técnicas avançadas. 4ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.
- SIMÃO, R. Fisiologia e Prescrição de Exercício para Grupos Especiais. 3ª ed. Rio de Janeiro: Phorte, 2007.

- WILMORE, J.H.; COSTILL, D. L.; KENNEY, W.L. Fisiologia do esporte e do exercício. 6ª ed. São Paulo: Manole, 2010.
- BÁLSAMO, S.; SIMÃO, R. Treinamento de força para osteoporose, fibromialgia, diabetes tipo2, artrite reumatoide envelhecimento. 2ª ed. Rio de Janeiro: Phorte, 2007.
- TIRAPGUI, J. Nutrição: fundamentos e aspectos atuais. São Paulo: Atheneu, 2002; SIMÃO, R. Treinamento de força: saúde e qualidade e qualidade de vida. Rio de Janeiro: Phorte, 2004

<b>Disciplina:</b> Fisiologia do Exercício Físico
<b>Ementa</b>
Estudo das respostas imediatas e tardias dos diversos sistemas do organismo humano em resposta ao exercício físico. O papel dos metabolismos energéticos aeróbio-anaeróbio para a realização do exercício físico. Exercício, estresse térmico e termorregulação.
<b>Conteúdo Programático</b>
1. História da Fisiologia do Exercício Físico 2. Análise da atividade física: déficit de oxigênio, fase estável e consumo de oxigênio pós-exercício 3. Adaptações cardiorrespiratórias ao exercício físico: revisão conceitual 4. Adaptações neuromusculares e endócrinas ao exercício físico 5. Sistema imunológico e o exercício físico 6. Sistema endócrino e exercício físico.
<b>Bibliografia</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• KENNEY, W.L., WILMORE, J.H, COSTILL, D. Fisiologia do Esporte e do Exercício Barueri: Manole, 2020.E-book.</li> <li>• POWERS, S.K., HOWLEY, E.T. Fisiologia do Exercício – teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 9.ed., Barueri: Manole, 2017.</li> <li>• McARDLE W.D., KATCH F.I., KATCH V.L. Fisiologia do Exercício – Desempenho Humano, Nutrição e Energia; 8. ed., Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.</li> <li>• PITHON-CURI, Tânia C. Fisiologia do exercício. Rio de Janeiro Guanabara Koogan 2013.</li> <li>• WEINECK, Jurgen. Biologia do Esporte. 7. ed. São Paulo: Manole, 2005.</li> <li>• WEINECK, Jurgen. Atividade física e esporte: para quê? São Paulo: Manole 2003.</li> <li>• ROWLAND, Thomas W. Fisiologia do exercício na criança. 2. ed. Barueri: Manole 2008.</li> <li>• GUYTON, A. C.; HALL, J. E. Tratado de fisiologia médica. 11. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2006.</li> </ul>

<b>Disciplina:</b> Medidas e Avaliação Física
<b>Ementa</b>
Introdução ao conhecimento sobre medidas e avaliação em educação física e esportes. Avaliação da composição corporal e realização de testes relacionados à aptidão física e saúde. Medidas antropométricas e de composição corporal, assim como de testes físicos e funcionais.
<b>Conteúdo Programático</b>
1. Testes, medidas e avaliações 2. Avaliação física e saúde 3. Antropometria 4. Avaliação da composição corporal 5. Avaliação física e funcional.
<b>Bibliografia</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• HEYWARD, V.H., STOLARCZYK, L.M. Avaliação da composição corporal aplicada. São Paulo: Manole, 2000.</li> </ul>

- MARINS, J. C. B.; GIANNICHI, R. S. Avaliação e prescrição de atividade física: guia prático. Rio de Janeiro: SHAPE, 2003.
- PITANGA, F. J. G. Teste, medidas e avaliação em educação de esportes. São Paulo: Editora Phorte, 2005.
- QUEIROGA, M. R. Testes e Medidas para Avaliação da Aptidão Física relacionada à Saúde em Adultos. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2007.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE. Diretrizes do ACSM para testes de esforço e sua prescrição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Avaliação da aptidão física relacionada à saúde. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.
- CARNAVAL, P. E. Medidas e avaliação em ciências do esporte. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.
- DANTAS, E.H. M. A prática da preparação física. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- FERNANDES FILHO, J. A prática da avaliação física: testes, medidas e avaliação física em escolares, atletas e academias de ginásticas. Rio de Janeiro: SHAPE, 1999.
- NEGRÃO, C. E.; BARRETTO, A. C. P. Cardiologia do exercício: do atleta ao cardiopata. São Paulo: Manole, 2005.
- POMPEU, F. A. M. S. Manual de cineantropometria. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

<b>Disciplina:</b> Treinamento Resistido e Personalizado
<b>Ementa</b>
Estudo teórico-prático dos fundamentos básicos do treinamento resistido. Estudo das adaptações fisiológicas e metabólicas que ocorrem no corpo humano em resposta ao exercício físico resistido crônico e agudo. Estudo do treinamento de força e sua aplicação na Educação Física, tanto para desempenho em esportes (atletas) como para saúde e qualidade de vida em indivíduos não atletas. Análise de exercícios e aparelhos de musculação, bem como a metodologia do seu treinamento no que tange à carga utilizada, intervalo entre exercícios, número de repetições e de séries, além de frequência semanal de treinamentos. Elaboração de programas de exercício físico resistido.
<b>Conteúdo Programático</b>
1. Introdução ao treinamento de força 2. Conceitos Básicos 3. Princípios biológicos do treinamento de força 4. Princípios metabólicos do treinamento de força 5. Tipos de treinamento de força 6. Sistemas de Treino 7. Populações X Treinamento de força 8. Elaboração, periodização e prescrição de treinamento resistido 9. Aspectos práticos do treinamento de força 10. Globalização e Treinamento de força.
<b>Bibliografia</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• AABERG, E. Musculação: biomecânica e treinamento. Barueri: Manole, 2001.</li> <li>• DELAVIER, F. Guia dos movimentos de musculação: abordagem anatômica. 3. ed. São Paulo: Manole, 2002.</li> <li>• FLECK, S.J; KRAEMER, W.J. Fundamentos do treinamento de força muscular. 3. ed. Porto Alegre: ARTMED, 2008.</li> <li>• UCHIDA, M. C.; CHARRO, M. A.; BACURAU, R. F. P.; NAVARRO, F.; PONTES JUNIOR, F. L. Manual de Musculação Uma Abordagem Teórico-prática do Treinamento de Força. São Paulo: Phorte, 2006.</li> <li>• CAMPOS, M.A. Biomecânica da musculação. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.</li> <li>• CAMPOS, M.A. Musculação: diabéticos, osteoporóticos, idosos, crianças, obesos. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.</li> </ul>

- GONZALE-BADILLO, J.J; AYESTARAN, E.G; Fundamentos do treinamento de força: aplicação ao alto rendimento desportivo. 2. ed. Porto Alegre: ARTMED, 2001.
- LIMA, C.S; PINTO.R.S. Cinesiologia e musculação. Porto Alegre: ARTMED, 2008.

<b>Disciplina:</b> Exercício Físico para Populações Especiais I
<b>Ementa</b>
Estudo dos aspectos clínicos básicos, das características fisiológicas associadas com o esforço, bem como do controle de exercício e prescrição de treinamento físico com foco em eficácia clínica para cada condição de saúde de populações especiais.
<b>Objetivos</b>
1.Exercícios físicos para pessoas com sobrepeso/obesidade 2. Exercícios físicos para pessoas com Diabetes tipo 1 e tipo 2 3. Exercícios físicos para idosos 4. Exercícios físicos para pessoas com hipertensão arterial 5. Exercícios físicos para pessoas com cardiopatia isquêmica e insuficiência cardíaca 6. Utilização e cuidados na execução de protocolos de avaliação física.
<b>Bibliografia</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• MARTINS, João Carlos Bouzas. Avaliação Prescrição de Atividades Físicas: guia prático. 3<sup>a</sup> ed. Rio de Janeiro: Shape. 2003.</li> <li>• Mc ARDLE, Willian D.; KATCH, Frank I.; KATCH Victor L. Fundamentos de Fisiologia do Exercício, 2<sup>a</sup>.ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan S.A. 2002.</li> <li>• NIEMAN, David C. Exercício e Saúde. São Paulo: Editora Manole Ltda. 1999.</li> <li>• PAPALIA, Diane E. Desenvolvimento Humano. 8<sup>a</sup> ed. Porto Alegre: Artmed. 2006.</li> <li>• SANT'ANNA, Denise Bernuzzi (org). Políticas do corpo: elementos para uma história das práticas corporais. 2<sup>a</sup> ed. São Paulo: Estação Liberdade. 2005.</li> <li>• WINNICOLT, Donald W. A família e o desenvolvimento individual. 3<sup>a</sup> ed. São Paulo: Martins Fontes. 2005.</li> </ul>

<b>Disciplina:</b> Exercício Físico para Populações Especiais II
<b>Ementa</b>
Estudo das principais degenerações de ordem morfo-anátomofisiológicas observadas em crianças, jovens e adultos; reconhecidas como integrantes dos grupos especiais, propondo programas de atividades físicas, recreativas e esportivas como possíveis formas de contribuição para a manutenção e promoção da saúde do ser humano.
<b>Objetivos</b>
1.Exercícios físicos para pessoas com Doença arterial periférica 2. Exercícios físicos para pessoas com doença pulmonar obstrutiva crônica 3. Exercícios físicos para pessoas com doença renal 4. Exercícios físicos para pessoas com câncer 5. Exercícios físicos para pessoas com HIV 6. Exercícios físicos para pessoas com gestação 7. Utilização e cuidados na execução de protocolos de avaliação física.
<b>Bibliografia</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• MARTINS, João Carlos Bouzas. Avaliação Prescrição de Atividades Físicas: guia prático. 3<sup>a</sup> ed. Rio de Janeiro: Shape. 2003.</li> <li>• Mc ARDLE, Willian D.; KATCH, Frank I.; KATCH Victor L. Fundamentos de Fisiologia do Exercício, 2<sup>a</sup>.ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan S.A. 2002.</li> <li>• NIEMAN, David C. Exercício e Saúde. São Paulo: Editora Manole Ltda. 1999.</li> <li>• PAPALIA, Diane E. Desenvolvimento Humano. 8<sup>a</sup> ed. Porto Alegre: Artmed. 2006.</li> <li>• SANT'ANNA, Denise Bernuzzi (org). Políticas do corpo: elementos para uma história das práticas corporais. 2<sup>a</sup> ed. São Paulo: Estação Liberdade. 2005.</li> </ul>

- WINNICOLT, Donald W. A família e o desenvolvimento individual. 3ª ed. São Paulo: Martins Fontes. 2005.

<b>Disciplina:</b> Modelo de Gestão e Atenção à Saúde
<b>Ementa</b>
O processo de formulação de políticas de saúde no âmbito das políticas sociais. A história das políticas de assistência à saúde no Brasil. A evolução dos modelos assistenciais implantados no Brasil, ressaltando o modelo de organização implementado a partir da década de 1980 do último século. A reforma sanitária no Brasil, seus princípios e pressupostos. O modelo de organização do Sistema Único de Saúde. Regulação em saúde.
<b>Conteúdo Programático</b>
1. Modelos de Assistenciais de Saúde 2. Indicadores de Qualidade e Produtividade dos Serviços de Saúde 3. Processo Gerencial dos Serviços de Saúde 4. Organização da Atenção à Saúde 5. Saúde Coletiva e Políticas Públicas.
<b>Bibliografia</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• BRAVO, M. I. S. B. A política de saúde no governo Lula: algumas reflexões. Revista Inscrita, Brasília, n. 9, p. 35-39, 2004.</li> <li>• BRAVO, M. I. de S. et al. (org.). Saúde e o Serviço Social. São Paulo: Cortez; Rio de Janeiro: UERJ, 2007.</li> <li>• CONSELHO FEDERAL DE SERVIÇO SOCIAL. Parâmetros para Atuação de Assistentes Sociais na Política de Saúde. Brasília: Conselho Federal de Serviço Social, 2010. Disponível em: <a href="http://www.cfess.org.br/arquivos/Parametros_para_a_Atuacao_de_Assistentes_Sociais_na_Saude.pdf">http://www.cfess.org.br/arquivos/Parametros_para_a_Atuacao_de_Assistentes_Sociais_na_Saude.pdf</a>. Acesso em: 23 jun. 2021.</li> <li>• COSTA, E. M. A. Saúde da Família: uma abordagem interdisciplinar. Rio de Janeiro: Rubio, 2004.</li> <li>• MENDES, E. V. Os grandes dilemas do SUS. Salvador: Casa da Qualidade, 2001.</li> <li>• MIOTO, R. C. T.; NOGUEIRA, V. M. R. Política Social e Serviço Social: os desafios da intervenção profissional. Revista Katálysis, v. 16, p. 61-71, 2013.</li> <li>• NOGUEIRA, R. P. O desenvolvimento federativo do SUS e as novas modalidades institucionais de gerência das unidades assistenciais. In:</li> <li>• SANTOS, N. R. dos; AMARANTE, P. D. de. C. (org.). Gestão pública e relação público-privado na saúde. Rio de Janeiro: Cebes, 2010. p. 24-47.</li> <li>• NOGUEIRA, V. M.; MIOTO, R. C. T. Desafios atuais do Sistema de Saúde: SUS e as exigências para os assistentes sociais. Disponível em: <a href="http://www.fnepas.org.br/pdf/servico_social_saude/texto2-4.pdf">http://www.fnepas.org.br/pdf/servico_social_saude/texto2-4.pdf</a>. Acesso em: 23 jun. 2021.</li> <li>• VASCONCELOS, A. M. de. A prática do serviço social: cotidiano, formação e alternativas na área da saúde. 3. ed. São Paulo: Cortez, 2006.</li> </ul>

<b>Disciplina:</b> Avaliação e Recomendação Nutricional no Esporte
<b>Ementa</b>
Introdução ao estudo da avaliação nutricional do indivíduo. Determinantes do estado nutricional. Métodos e técnicas da avaliação direta e indireta do estado nutricional. Avaliação antropométrica, de composição corporal, ingestão dietética, bioquímica e clínica do estado nutricional. Planejamento e execução de um diagnóstico da situação alimentar e do estado nutricional do indivíduo. Avaliação nutricional nas diversas faixas etárias e situações da população: Gestante, Nutriz, Crianças, Adolescentes, Adultos, Idosos e Pacientes Hospitalizados.

<b>Conteúdo Programático</b>
1. Avaliação Nutricional no esporte. Avaliação Nutricional de atletas 3. Métodos de Abordagem da Ingestão Alimentar 4. Avaliação da Composição Corporal 5. Diagnósticos de Nutrição 6. Estratégias alimentares e nutricionais aplicadas ao esporte 7. Avanços em nutrição esportiva.
<b>Bibliografia</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• DASKAL, M.; HIRSCHBRUCH, J.R.C. Nutrição Esportiva: uma visão prática. Barueri, Manole, 2º ed. 2008, 448p.</li> <li>• MAUGHAN, R.J.; BURKE, L.M. Nutrição Esportiva: manual de ciência e medicina esportiva. Porto Alegre, Editora Artmed, 2004, 190p.</li> <li>• FRANCO, G. Tabela de Composição Química de Alimentos. 9a Ed. São Paulo: Editora Atheneu, 1999.</li> <li>• McARDLE, W. D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. Nutrição para o desporto e o exercício Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, 2001, 794p.</li> <li>• IBGE. Estudo Nacional da Despesa Familiar. Tabela de composição química dos alimentos, 4 ed., 1999.</li> <li>• PINHEIRO, E.B.V., LACERDA, E.M.A., BENZECRY, E.H., GOMES, M.C.S., COSTA, V.M. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras, 2a ed., 1994, 63p. SALINAS, R. D. Alimentos e nutrição – introdução a bromatologia. 3a ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.</li> <li>• TACO. Tabela brasileira de composição de alimentos/NEPA-UNICAMP- Versão II. Campinas: NEPAUNICAMP, 2006.105p.</li> <li>• COULTATE, T. P. Alimentos – química dos seus componentes. 3a ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.</li> <li>• ZABOTTO, C. B. Registro fotográfico para inquéritos dietéticos. UNICAMP, 1998. VANUCCHI, H., MENEZES, E.W., CAMPANA, A.O., LAJOLO, F.M. Cadernos de Nutrição. V.2, 1990, 155p</li> <li>• VANUCCHI, H., MENEZES, E.W., CAMPANA, A.O., LAJOLO, F.M. Cadernos de Nutrição. V.2, 1990, 155p.</li> </ul>

<b>Disciplina:</b> Bioética para Educação Física
<b>Ementa</b>
Introdução à Biossegurança e a bioética para a educação física. Processo saúde/doença do ambiente profissional. Barreiras de Contenção. Noções de qualidade em Biossegurança. Legislação. Noções de primeiros socorros.
<b>Conteúdo Programático</b>
1. Aspectos Regulamentares sobre Biossegurança e bioética 2. Medidas de Biossegurança 3. Biossegurança e Biotecnologia 4. Procedimentos de Biossegurança 5. Biossegurança e Alimentação 6. Biossegurança e Medicamentos 7. Legislação aplicada a educação física.
<b>Bibliografia</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• HIRATA, M. H.; MANCINI FILHO, J.; HIRATA, R. D. C. Manual de Biossegurança. 3ª Ed. São Paulo: Manole, 2016.</li> <li>• CORINGA, Josias do Espírito Santo. Biossegurança. 1a ed. Editora do Livro Técnico. 2010. Federal da Bahia. Instituto de Ciências da Saúde. Manual de Biossegurança. Salvador. 2001. HIRATA, Mario Hiroyuki;</li> <li>• FILHO, Jorge Mancini; HIRATA, Rosário Dominguez Crespo. Manual de Biossegurança. 3a ed. Manole. 2016.</li> <li>• MASTROENI, M.F. Biossegurança aplicada a laboratório e serviços de saúde. 2a. ed. São Paulo: Atheneu, 2006.</li> <li>• SILVA, J. V. Biossegurança no contexto da saúde. 1ª Ed. São Paulo: Érica, 2013.</li> </ul>



- VALLE, S. Biossegurança – Uma abordagem multidisciplinar. 2ª Ed. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2010.
- CHAVES, Márcio José Figueira. Manual de Biossegurança e Boas Práticas Laboratoriais. Laboratório de Genética e Biologia Molecular – Instituto do Coração. 2014.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Manual de segurança biológica em laboratório. 3ª ed. Genebra. 2004.

<b>Disciplina:</b> Metodologia do Trabalho Científico
<b>Ementa</b>
A pesquisa e a construção do conhecimento. Conhecimento popular e conhecimento científico. Ética na pesquisa. Discussão e elaboração de projetos de pesquisa. Dimensões da pesquisa. Pesquisar para quê? Desenvolvimento de projetos. Tipos de pesquisa. Fontes e base de dados de pesquisa. Normas e relatórios de pesquisa.
<b>Conteúdo Programático</b>
1. Pesquisa e conhecimento 2. Fases e etapas da pesquisa 3. Projetos de pesquisa 4. Relatórios de pesquisa.
<b>Bibliografia</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 6023: informação e documentação - referências - elaboração. Rio de Janeiro: ABNT, 2018.</li><li>• CHIZZOTTI, A. Pesquisa em ciências humanas e sociais. 5. ed. São Paulo: Cortez, 2001. COSTA, M. V. (Org.). Caminhos investigativos I: Novos Olhares na Pesquisa em Educação. 3. ed. Rio de Janeiro: Lamparina editora, 2007.</li><li>• CRESWELL, John W. Investigação qualitativa e projeto de Pesquisa: escolhendo entre cinco abordagens. 3. ed. Porto Alegre: Penso, 2014.</li><li>• CRESWELL, John W. Projeto de Pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto. Porto Alegre: Penso, 2007.</li><li>• FLICK, Uwe. Introdução à Metodologia de Pesquisa: um guia para iniciantes. Porto Alegre: Penso, 2013.</li><li>• GATTI, Bernadete Angelina. A construção da pesquisa em educação no Brasil. Brasília: Liber Livro, 2010.</li><li>• GIL, A. Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002. GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.</li><li>• GAMBOA, S. S. Pesquisa em educação: método e epistemologia. 2. ed. Chapecó: Argos, 2012.</li><li>• KOLLER, Sílvia H; COUTO, Maria Clara P. de Paula; VON HOHENDORFF, Jean. Manual de Produção Científica. Porto Alegre: Penso, 2014.</li><li>• MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. Metodologia do trabalho científico: procedimentos básicos, pesquisa bibliográfica, projeto e relatório, publicações e trabalhos científicos. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2001. LUNA, Sergio Vasconcelos de. Planejamento de pesquisa: uma introdução. São Paulo: EDUC, 2012.</li></ul>