

Exercício Físico Aplicado à Saúde, Performance e Longevidade

A pós-graduação em Exercício Físico, Saúde e Longevidade foi desenvolvida para capacitar profissionais da área da saúde e do movimento a utilizarem o exercício físico como uma ferramenta estratégica para a promoção da saúde, a prevenção de doenças, a melhoria da performance e o aumento da longevidade, com base em evidências científicas e aplicação prática.

Ao longo do curso, os estudantes desenvolverão competências para planejar, implementar e avaliar intervenções com exercício físico voltadas a diferentes públicos e contextos, promovendo uma atuação segura, eficiente e interdisciplinar.

Entre os principais objetivos da formação, destacam-se:

- Planejar e aplicar programas de exercício físico direcionados à promoção da saúde e da qualidade de vida;
- Atuar na prevenção, no controle e no acompanhamento de condições relacionadas à saúde e ao envelhecimento;
- Integrar conhecimentos de diferentes áreas da saúde, fortalecendo a atuação multiprofissional;
- Contribuir para a melhoria da funcionalidade, autonomia e bem-estar dos indivíduos;
- Utilizar estratégias práticas e baseadas em evidências para alcançar resultados consistentes.

O grande diferencial do curso está na conexão entre conhecimento técnico-científico e aplicação prática, preparando profissionais para gerar impacto real na saúde, no desempenho e na longevidade de seus pacientes e alunos.

Público-Alvo O curso é destinado a profissionais da Educação Física e Fisioterapeutas que desejam ampliar sua atuação e aprofundar conhecimentos relacionados ao exercício físico, saúde e longevidade.

Campus:

Londrina

Periodicidade:

Quinzenal

Modalidade:

EAD

Mensalidade:

R\$ 419,00

Formato:

Semipresencial

Parcelas:

1 parcela de matrícula no valor de R\$ 419,00 + 23 parcela(s) no valor de R\$ 419,00

Duracao:

19 meses

Inscricao:

Clique aqui

Disciplinas

Ética

Análise dos principais modelos éticos ocidentais de acordo com a missão marista (missão da PUCPR). Identificação da relação entre os modelos acima destacados com as necessidades específicas das diferentes áreas do conhecimento. Discussão sobre a crise dos valores da contemporaneidade.

Bases Fisiológicas do Exercício

Esta disciplina tem como objetivo abordar os fundamentos fisiológicos relacionados ao exercício físico, contemplando os principais sistemas orgânicos envolvidos na resposta e adaptação ao esforço. O estudante será conduzido à compreensão dos mecanismos energéticos, neuromusculares, cardiovasculares e metabólicos, correlacionando-os com a prática profissional em diferentes contextos da saúde, performance e longevidade. Ao final, será capaz de interpretar as respostas fisiológicas ao exercício e utilizá-las como base para a prescrição segura e eficiente.

Avaliação Física e Funcional

A disciplina aborda os principais métodos e instrumentos de avaliação física e funcional, capacitando o estudante a coletar, analisar e interpretar dados relevantes para a prescrição do exercício físico. Serão exploradas avaliações voltadas à composição corporal, capacidade cardiorrespiratória, força, mobilidade e funcionalidade, com foco na aplicação prática em diferentes públicos.

Prescrição do Exercício para Saúde

Esta disciplina tem como objetivo abordar os princípios e diretrizes da prescrição do exercício físico voltado à promoção da saúde, prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida. O estudante será conduzido à compreensão dos fundamentos do treinamento físico, incluindo individualidade biológica, sobrecarga, progressão e especificidade, correlacionando-os com diferentes perfis populacionais. Ao final, será capaz de elaborar programas de exercício seguros, eficazes e individualizados, considerando as necessidades, limitações e objetivos de cada indivíduo.

Exercício Físico em Doenças Crônicas

A disciplina aborda a utilização do exercício físico como estratégia terapêutica na prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis. Serão explorados os mecanismos fisiopatológicos das principais condições, como diabetes, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares, bem como as recomendações para a prática segura do exercício nesses contextos. O estudante desenvolverá a capacidade de adaptar programas de exercício de acordo com as condições clínicas dos indivíduos.

Obesidade, Metabolismo e Exercício

Esta disciplina aborda a obesidade como condição multifatorial, relacionando aspectos metabólicos, comportamentais e sociais. O estudante será conduzido à compreensão dos mecanismos de regulação do peso corporal, gasto energético e metabolismo, bem como das estratégias de intervenção por meio do exercício físico. Ao final, será capaz de planejar ações voltadas à melhoria da composição corporal e saúde metabólica.

Envelhecimento, Funcionalidade e Longevidade

A disciplina aborda os processos biológicos e funcionais do envelhecimento, enfatizando o papel do exercício físico na manutenção da autonomia, funcionalidade e qualidade de vida. Serão discutidas condições como sarcopenia, perda de mobilidade e risco de quedas, além de estratégias de intervenção para promoção da longevidade ativa.

Exercício para Populações Especiais

Esta disciplina aborda a prescrição e adaptação do exercício físico para populações com necessidades específicas, considerando limitações funcionais, condições clínicas e particularidades individuais. O estudante será capacitado a desenvolver intervenções seguras e eficazes para públicos diversos, promovendo inclusão e qualidade de vida.

Desafio de Aplicação 1

A disciplina tem como objetivo integrar os conhecimentos adquiridos no módulo por meio da análise e resolução de situações reais da prática profissional. O estudante será desafiado a desenvolver estudos de caso, propor intervenções e aplicar estratégias baseadas em evidências.

Treinamento Funcional e Condicionamento Físico

Esta disciplina aborda os fundamentos e aplicações do treinamento funcional e do condicionamento físico, com foco no desenvolvimento integrado das capacidades físicas e na melhoria do desempenho motor. O estudante será conduzido à compreensão dos padrões de movimento, estabilidade, mobilidade e força, aplicando esses conceitos na elaboração de programas de treinamento adaptados às necessidades individuais.

Dieta Alimentar e Exercício Físico Aplicado à Estética Corporal

A disciplina aborda a utilização da dieta alimentar e do exercício físico como ferramenta para a melhoria da estética corporal, considerando aspectos relacionados à composição corporal, tonificação muscular e redução de gordura. O estudante será capacitado a desenvolver estratégias eficazes e seguras, integrando conhecimentos fisiológicos e práticos.

Estratégias para Redução de Gordura Corporal e Composição Corporal

Esta disciplina aborda as estratégias de intervenção voltadas à modificação da composição corporal, integrando exercício físico, comportamento e aspectos metabólicos. O estudante será conduzido à compreensão dos mecanismos envolvidos na perda de gordura e ganho de massa muscular, com foco em resultados sustentáveis.

Prescrição para Performance Física

A disciplina aborda os princípios e métodos de treinamento voltados ao aumento da performance física, incluindo força, potência, resistência e velocidade. O estudante desenvolverá competências para estruturar programas de treinamento avançados, respeitando a individualidade e objetivos específicos.

Dor, Movimento e Reabilitação Funcional

Esta disciplina aborda a relação entre dor, movimento e funcionalidade, explorando estratégias de intervenção baseadas no exercício físico para prevenção e reabilitação. O estudante será conduzido à compreensão dos mecanismos da dor e à aplicação de exercícios como ferramenta terapêutica.

Adesão, Comportamento e Motivação

A disciplina aborda os fatores comportamentais e psicológicos que influenciam a adesão à prática de exercício físico. O estudante será conduzido à compreensão de estratégias de motivação e engajamento, visando a manutenção de hábitos saudáveis.

Gestão, Carreira e Posicionamento Profissional

Esta disciplina aborda aspectos relacionados à gestão da carreira e posicionamento profissional na área da saúde e

movimento. O estudante será conduzido ao desenvolvimento de estratégias para valorização profissional e inserção no mercado.

Marketing para Profissionais da Saúde

A disciplina aborda conceitos e estratégias de marketing aplicados à área da saúde, com foco na comunicação ética, construção de autoridade e relacionamento com o público. O estudante será conduzido à aplicação prática de ferramentas digitais.

Desafio de Aplicação 2

A disciplina tem como objetivo consolidar os conhecimentos adquiridos ao longo do curso por meio da elaboração de um projeto aplicado. O estudante será desafiado a propor soluções práticas para situações reais, integrando teoria e prática.