

Fisiologia do Exercício

O curso de pós em Fisiologia do exercício tem como principal objetivo propiciar ao profissional conhecimento da resposta fisiológica do ser humano e a adaptação durante o exercício físico de forma a possibilitar a melhor estratégia para alcançar objetivos na área da saúde, qualidade de vida e desempenho esportivo. O pós-graduado será capaz de compreender o metabolismo energético dentro dos contextos de capacidade aeróbia, anaeróbia, força, resistência, hipertrofia, emagrecimento e na prescrição para populações especiais.

As disciplinas do curso foram divididas em 4 módulos: 1. Métodos de avaliação do corpo humano; 2. Fisiologia aplicada ao treinamento de força, hipertrofia e emagrecimento; 3. Fisiologia aplicada aos métodos de treinamento; 4. Fisiologia clínica. Cada módulo será composto por 3 disciplinas de 24h e uma disciplina de desafio de aplicação. Seu conteúdo será dividido em aulas online e aulas presenciais, nas quais será feita a imersão dentro dos protocolos mais atualizados na área de fisiologia.

Após a realização do primeiro módulo, o profissional estará apto a identificar os processos fisiológicos e biomecânicos envolvidos no movimento humano e capacitado para aplicar os protocolos de avaliação mais pertinentes ao contexto fisiológico e biomecânico em que o seu aluno está inserido. Ao finalizar as disciplinas do segundo módulo, estará habilitado para criar intervenções assertivas voltadas ao emagrecimento e hipertrofia. Já após o terceiro módulo, o estudante estará capacitado para desenvolver intervenções assertivas voltadas ao desempenho aeróbio e anaeróbio. Por fim, ao término do quarto módulo, o profissional poderá criar intervenções assertivas voltadas às populações especiais. Público-Alvo Graduados no Curso de Educação Física e que atuem em Academias, Clubes, Clínicas, Empresas, Escolas e Universidades. Também direcionado a graduados em outros campos de conhecimento como: Nutrição, Fisioterapia, Medicina e que atuem na área de promoção da Saúde e Qualidade de Vida e necessitam de um background de prescrição de exercícios.

Campus:

Curitiba

Periodicidade:

Semanal

Modalidade:

EAD

Mensalidade:

R\$ 399.00

Formato:

Semipresencial

Inscricao:

[Clique aqui](#)

Duracao:

8 meses

Disciplinas

Ética

Analisar os problemas éticos atuais, privilegiando controvérsias relacionadas às atividades profissionais. Ao final, os alunos serão capazes de tomar decisões responsáveis e sustentáveis, de acordo com princípios éticos.

Avaliação Fisiológica da composição corporal

A disciplina permite ao estudante selecionar protocolos avaliativos de acordo com os objetivos e necessidades para a prescrição da prática corporal, integrando os conhecimentos metodológico, tecnológico e científico. Sua aplicação se dá aos métodos de avaliação da composição corporal.

Avaliação fisiológica da força, potência e capacidade aeróbia

A disciplina permite ao estudante selecionar protocolos avaliativos de acordo com os objetivos e necessidades para a prescrição da prática corporal, integrando os conhecimentos metodológico, tecnológico e científico. Sua aplicação se dá aos métodos de avaliação da força, potência e capacidade aeróbia

Avaliação biomecânica e funcional

Selecionar protocolos avaliativos de acordo com os objetivos e necessidades para a prescrição da prática corporal, integrando os conhecimentos metodológico, tecnológico e científico da fisiologia e biomecânica.

Fisiologia aplicada ao treinamento de emagrecimento

Sistemas energéticos envolvidos na realização do exercício. Efeitos fisiológicos agudos e crônicos decorrentes do exercício. A aplicação de diferentes metodologias de treinamento visando o emagrecimento. Montagem e estruturação de programas de treinamento para emagrecimento mediante a montagem de microciclos, mesociclos e macrociclos.

Fisiologia aplicada ao treinamento de força, hipertrofia e potência

Sistemas energéticos envolvidos na realização do treinamento de força e hipertrofia. Efeitos fisiológicos agudos e crônicos decorrentes do treinamento de força e hipertrofia A aplicação de diferentes metodologias de treinamento de força e hipertrofia. Montagem e estruturação de programas de treinamento de força e hipertrofia mediante a montagem de microciclos, mesociclos e macrociclos.

Fisiologia aplicada ao treinamento funcional e crosstraining

Sistemas energéticos envolvidos na realização dos exercícios funcionais e de crosstraining. A aplicação de diferentes metodologias de treinamento funcional e de crosstraining visando o desenvolvimento das aptidões físicas relacionadas à saúde e ao desempenho. Montagem e estruturação de programas de treinamento.

Fisiologia do exercício aplicada ao treinamento aeróbio e anaeróbio intervalado

Fisiologia do treinamento intervalado. Entender as diferentes finalidades, objetivos e tipos de controle envolvidos no treinamento intervalado aeróbico e anaeróbico. Aplicar diferentes meios de controle para acompanhar o desempenho da resistência aeróbia e anaeróbia em treinamentos intervalados.

Nutrição e recursos ergonômicos aplicados à fisiologia do treinamento

Fundamentos em nutrição aplicados ao emagrecimento e hipertrofia. Macronutrientes, micronutrientes e os processos de déficit e superávit energético. Nutrição no treinamento. Hidratação. Alimentação, controle da composição corporal e situações específicas.

Fisiologia aplicada às doenças cardiovasculares e fisiologia ortopédica

Proporcionar a aquisição de conhecimentos para a compreensão das respostas e adaptações cardiovasculares que ocorrem durante a atividade física e que fundamentam a prescrição das atividades para populações especiais, como cardiopatas, diabéticos e hipertensos

Fisiologia aplicada às doenças metabólicas e pulmonares

Proporcionar a aquisição de conhecimentos para a compreensão das respostas e adaptações metabólicas e cardiovasculares que ocorrem durante a atividade física e que fundamentam a prescrição das atividades para populações com doenças metabólicas e pulmonares.

Fisiologia aplicada às doenças inflamatórias e autoimunes

Organização do sistema imunitário e suas ações temporais envolvendo a imidade inata e adaptativa. Efeitos dos diferentes métodos de treinamento sobre as células do sistema imunitário. Relações entre nutrientes ingeridos e respostas imunológicas. Aspectos relacionados ao uso da atividade física como ferramenta terapêutica no âmbito das doenças crônicas não transmissíveis. Doenças ortopédicas. Artrose e artrite. Fraturas. Rompimento de ligamento. Protusão discal e hérnia de disco. Bursites.

Fisiologia Básica

É uma disciplina teórica. Nela os estudantes aplicarão o conhecimento de funções fisiológicas e mecânicas do sistema musculoesquelético a fim de identificarem e analisarem os recursos energéticos, as vias metabólicas e as reações bioquímicas que acontecem durante o movimento humano.

Fisiologia do exercício aplicada ao treinamento contínuo

Fisiologia do treinamento aeróbio contínuo. Entender as diferentes finalidades, objetivos e tipos de controle envolvidos no treinamento aeróbio contínuo. Aplicar diferentes meios de controle para acompanhar o desempenho da resistência aeróbia e anaeróbia em treinamento contínuo.

Desafio de aplicação: Métodos de treinamento Contínuo e intervalado combinados com suplementação

É uma disciplina teórico-prática. Nela os estudantes aplicarão o conhecimento de funções fisiológicas dos métodos de treinamento e de nutrição aplicadas ao treinamento contínuo e intervalado.

Desafio de aplicação: Gestão de cargas em treinamento para força, potência e emagrecimento

É uma disciplina teórico-prática. Nela os estudantes aplicarão o conhecimento de funções fisiológicas dos métodos de treinamento aplicado ao processo de hipertrofia e emagrecimento.

Fisiologia aplicada ao envelhecimento

Proporcionar a aquisição de conhecimentos para a compreensão das respostas e adaptações agudas e crônicas do treinamento aplicado aos idosos e na prevenção das incapacidades relacionadas ao envelhecimento.

Ética

Analisar os problemas éticos atuais, privilegiando controvérsias relacionadas às atividades profissionais. Ao final, os

alunos serão capazes de tomar decisões responsáveis e sustentáveis, de acordo com princípios éticos.