



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS**  
**PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO**  
**CENTRO DE EDUCAÇÃO-CEDU**

**PROJETO PEDAGÓGICO DO CURSO DE**  
**GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA -**  
**BACHARELADO**

MACEIÓ  
JANEIRO DE 2006

# EQUIPE RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO PROJETO

Prof. Ms. Alexandre Magno Cândia Bulhões

Prof. Ms. Amândio Aristides Rihan Gerales

Prof. Ms. Antônio Passos Lima Filho

Prof. Esp. Carlos Alberto de Barros Lima

Prof. Dr. Eduardo Luis Lopes Montenegro

Prof. Esp. Edvaldo Brandão leite

Prof. Ms. Eriberto Lessa Moura

Prof. Esp. Francisco de Assis Farias

Prof. Ms. José Jean de Oliveira Toscano

Prof. Esp. Luciano Atayde Costa Cabral

Prof. Esp. Marcus Antonio Matheus

Profa. Ms. Maria Aparecida Araújo Mendes

Prof. Ms. Maria do Socorro Meneses Dantas

Profa. Esp. Maria Elizabete de Andrade Silva

Profa. Ms. Marta de Moura Costa

Profa. Dra. Neiza de Lourdes Frederico Fumes

Profa. Dra. Patrícia Cavalcante Ayres Montenegro

Prof. Ms. Verter Paes Cavalcanti

Representante discente: Marcelo Santos

## IDENTIFICAÇÃO DO CURSO

<b>IES DE ORIGEM</b>	UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS - UFAL
<b>TÍTULO OBTIDO</b>	BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA
<b>COLEGIADO VINCULADO</b>	COLEGIADO DO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA –EDFB
<b>ANO DE CRIAÇÃO</b>	2006
<b>TURNO</b>	Noturno
<b>CARGA HORÁRIA</b>	3.120 Horas
<b>DURAÇÃO</b>	Mínima de 08 períodos Máxima de 14 períodos
<b>VAGAS NO VESTIBULAR</b>	20 Alunos por período
<b>PERFIL</b>	O graduado em Educação Física deverá adquirir o domínio dos conhecimentos conceituais, procedimentais e atitudinais específicos da Educação Física. Ser capaz de; intervir acadêmica e profissionalmente nos campos do desempenho atlético-desportivo, da prevenção, promoção, proteção e reabilitação da saúde, da formação cultural, da educação e reeducação motora, através das diferentes categorias de atividades físicas; gerenciar empreendimentos relacionados à programas de práticas das diferentes categorias de atividades físicas; Participar de diferentes níveis de decisões na definição e operacionalização de políticas públicas e institucionais de sua área, sejam elas, relacionadas ao desempenho, à promoção a saúde e da qualidade de vida, aplicando diferentes técnicas e procedimentos metodológicos próprios à educação física, nos campos onde ela atua, bem como estar apto a os avaliar.
<b>CAMPO DE ATUAÇÃO</b>	Os graduandos em Educação Física, deverão atuar em ambientes não-formais como: academias, hospitais, em clínicas especializadas, áreas públicas, em clubes comunitários, em condomínios residenciais, atendimento individualizado ou domiciliar (personal training), cursos de graduação e pós-graduação, dentre outros ambientes onde ocorram ou possam ocorrer tais perspectivas de intervenção.

## I - INTRODUÇÃO

O compromisso social e político com a qualidade acadêmica fazem-nos deparar com constantes desafios. Na última década, a realidade econômica, política e social, vivenciada em nosso país tem exigido esforços coletivos no sentido de re-ordenar nosso olhar para a instituição educacional formadora, obrigando-nos a refletir sobre a realidade atual.

Nas três últimas décadas, a área de atuação do profissional de Educação Física tem-se ampliado rapidamente. Tem sido notável e crescente, o interesse demonstrado por todos os segmentos sociais e escalões etários, em relação aos benefícios advindos da prática das atividades físicas, seja na perspectiva do desempenho, na promoção da saúde e qualidade de vida, educação ou lazer.

Em decorrência do exposto, deflagrou-se na UFAL, um processo de reflexão sobre o modelo acadêmico vigente. Em consequência desta reflexão, surgem as novas proposições educacionais, ao tempo em que, participamos do debate nacional sobre as diretrizes curriculares para os cursos de graduação, especialmente no que concerne à formação do Profissional da Educação Física, temos buscado atender às necessidades regionais e locais, não só da comunidade acadêmica, mas também, da sociedade em geral.

No âmbito do curso de Educação Física as reflexões engendradas nos levaram a uma proposta de estruturação curricular que, além de atender aos preceitos da legislação vigente, venha a valorizar, fundamentalmente a formação profissional, sob a perspectiva da trilogia, ensino, pesquisa e extensão, onde se estrutura o espírito universitário. Fazendo parte de uma instituição formadora, devemos estar em constante diálogo com os diferentes setores da sociedade, escutando seus anseios e buscando atender as suas necessidades.

Sendo assim, vimos apresentar o fruto de nossas discussões sobre a proposta curricular do curso de graduação à luz do estabelecido nos documentos orientadores e reguladores que dão suporte à estruturação deste novo curso.

Entendemos que a identidade profissional é múltipla, perpassando pela identidade da formação e da instituição à qual o estudante/profissional se filiou, em busca da legitimação de seu fazer. Estas instâncias produzem e reproduzem as representações do papel deste profissional, resultando na legitimação ou negação da sua imagem perante a sociedade. Portanto, a formação de um profissional, deve ser acompanhada da busca da identidade e legitimação profissional, em todas as suas instâncias, desde a estruturação dos cursos de formação e aperfeiçoamento, como também, por suas intenções de intervenção, sejam em pesquisa pura, aplicada, ou ainda, em projetos de intervenção social. Para atingir tais objetivos, em uma sociedade em constante evolução, devemos definir nossas metas, caminhos e espaços de intervenção, e isto, implica naturalmente em re-ordenamentos na estruturação da instituição, mais particularmente da unidade formadora (curso) e dos seus agentes.

Assim, nós que fazemos o Curso de Graduação em Educação Física, está buscando, através da análise da conjuntura social e mais especificamente da área da Educação Física, a construção de uma proposição de curso que venha ao encontro dos anseios da sociedade em relação a formação de profissionais vinculados aos saberes relacionando os efeitos das práticas das diferentes atividades físicas com o desempenho, saúde e qualidade de vida.

Desde sua implantação, em março de 1974, o curso original de Educação Física, ofertado pela Universidade Federal de Alagoas, tem sido referencial em nosso Estado, tendo habilitado mais de 800 professores, cumprindo, assim, seu papel no sentido de manter a

posição de destaque de nossa Universidade e, em concordância com os objetivos institucionais da UFAL, descritos em seu estatuto, no artigo 2º em seus incisos II, IV e V:

II - formar diplomados nas diferentes áreas de conhecimento, aptos para a inserção em setores profissionais e para a participação no desenvolvimento da sociedade brasileira, colaborando na sua formação contínua;

IV - promover a divulgação de conhecimentos culturais, científicos, e técnicos que constituem patrimônio da humanidade e comunicar o saber por meio do ensino, de publicações ou de outras formas de comunicação;

V - estimular o conhecimento dos problemas do mundo presente, em particular, os nacionais e regionais, prestar serviços especializados à comunidade e estabelecer com esta uma relação de reciprocidade;

Desta forma, baseados na Resolução CNE/CES de No. 7, de 31 de março de 2004 que institui as Diretrizes Curriculares para os cursos de graduação em Educação Física, em nível superior de graduação plena, além da manutenção do curso originalmente ofertado, ou seja, Licenciatura Plena em Educação Física, propomos a criação de um novo curso: o Curso de Bacharelado em Educação Física. É importante ressaltar que, a Universidade Federal de Alagoas passará a ser a única entidade pública do Estado a ofertar este tipo de curso.

## **1. BREVE HISTÓRICO**

### **1.1 Evolução da Educação Física no Brasil**

A formação do profissional de Educação Física estruturou-se, no Brasil desde o início do século passado, tendo sido, influenciada pela Instituição Militar, a criação dos três primeiros cursos em nosso país. A ampliação do número de Instituições formadoras iniciou-se a partir da década de 30, quando foi criada a primeira Escola de Educação Física e Desportos (EEFD) da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).

Inicialmente, as escolas de Educação Física brasileiras eram representadas por Instituições Públicas Militares que objetivavam a formação de professores de Educação Física, absorvidos pelas escolas e/ou pelo ambiente desportivo. Na década de 40, período em que a formação dos professores de Educação Física estava fortemente associada ao desenvolvimento dos desportos, observou-se o primeiro aumento significativo das Escolas de Educação Física (EEF). Nas décadas de 60 e 70, observou-se um aumento considerável na criação de novos cursos. Enquanto, no início dos anos 60, registravam-se em torno de 10 cursos de formação superior, ao final da década de 70 existiram mais de 90 cursos em funcionamento.

Este crescimento explosivo pode ser explicado pela entrada, em cena, da iniciativa privada e pela ampliação da Rede Pública. Nesse contexto, destacou-se como fator determinante o fato da Educação Física tornar-se componente curricular, culminando com a publicação do Parecer nº 894/1969 e a resolução 69/1969, do Conselho Nacional de Educação fixando: o currículo mínimo, a duração e a estrutura curricular mínima dos cursos superiores de graduação em Educação Física. Este modelo, ampliado pelo Parecer nº 672/1969, propunha a formação em Educação Física sob duas perspectivas: a licenciatura plena e a formação do técnico desportivo (habilitação obtida simultaneamente à licenciatura, com acréscimo de mais duas matérias desportivas).

Em decorrência destas mudanças, bem como, devido à ampliação e diversificação do mercado de trabalho, antes concentrado na educação escolar e no emergente campo profissional esportivo, surgiram diversos encontros de debates entre especialistas da área (1979-1984) que, mais tarde culminou com um anteprojeto encaminhado ao Conselho Federal de Educação, propondo a superação da concepção de currículo mínimo em favor da autonomia e da flexibilidade das Instituições de Ensino Superior (IES) na elaboração de seu próprio currículo e com liberdade para se ajustar, numa visão realista, às peculiaridades regionais, ao contexto institucional e às características, interesses e necessidades das comunidades discente e docente inseridas no processo escolar.

Até 1987, a formação superior em Educação Física pautou-se em um currículo, denominado de mínimo, implantado em 1961 pela Lei 4.024 (Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional). Antes desta época, a aprovação do currículo era feita por decreto presidencial. Este trâmite foi alterado em 1987, através da Resolução nº 03/87 do Conselho Federal de Educação. Esta alteração foi precedida por um longo debate nacional e procurou alterar a formação, no sentido de propiciar um maior equilíbrio entre os conhecimentos tratados ao longo do curso. Para tanto, o espaço das chamadas ciências sociais e humanas no currículo foi ampliado, superando assim, o espaço acanhado que ocupavam, anteriormente, estas disciplinas, no currículo mínimo em relação às ciências naturais (TAFFAREL, 1993).

A Resolução nº CFE 03/87 ampliou a formação do professor de Educação Física, à medida em que passa a lhe conferir o título de Bacharel e/ou Licenciado (Art. 1º). No que diz respeito aos referenciais curriculares, a Resolução nº 03/87 é reconhecida como um importante e inequívoco avanço por ter assegurado a autonomia e a flexibilidade para que as Instituições de Ensino Superior pudessem estabelecer seus marcos conceituais, os perfis profissionais desejados, bem como, elaborar as ementas, fixar carga horária para cada disciplina e definir nomenclaturas, enriquecendo o currículo pleno, sem desrespeitar as peculiaridades regionais.

Devido a esta resolução, além da garantia de permanência dos clássicos cursos de Licenciatura, foram criados os cursos de Bacharelados em diversas áreas, exemplo: Esportes, Treinamento Desportivo, Lazer e Recreação, dentre outros.

Esta resolução representou uma tentativa para corrigir o modelo curricular denominado: “três em um”, característico da formação generalista, ou seja, tentando fazer frente às crescentes e óbvias exigências dos diversos setores da sociedade, as escolas, utilizando-se da mesma carga horária de um curso de licenciatura buscam formar, além do professor, um profissional com conhecimentos especializados para outras práticas. Daí o nome de “professor de Educação Física com formação generalista”, profissional que acreditamos não estar preparado para atuar, com plenitude, desenvoltura e efetividade, nas duas áreas. Assim, pode-se afirmar ser este um momento de transição, que aponta já para a necessidade de uma avaliação mais global das reformulações curriculares no âmbito da Educação Física.

Na esfera dos cursos de Licenciatura em Educação Física, a concepção de formação do profissional passou a pautar-se na atual política de concepção de organização e de formação dos profissionais de educação adotada pelo Conselho Federal de Educação ao aprovar a Resolução sobre os Institutos Superiores de Educação – Resolução n.º CNE/CP 001/1999 e o Parecer sobre as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Formação de Professores da Educação Básica, em Nível Superior, curso de Licenciatura, Graduação Plena, Parecer CNE/CP n.º 009/2001. Esta nova concepção de organização e orientação acerca das diretrizes curriculares para os cursos de Licenciatura em Educação Básica garante a tradição no perfil de formação do profissional de Educação Física na medida em que se ganha, com

essa nova legislação, terminalidade e integralidade própria em relação a outras habilitações, constituindo-se, assim em um projeto específico.

Cabe lembrar que, a partir da década de 70 além do foco original (escolas e desportos), percebe-se o aumento crescente do interesse público e profissional sobre as relações observadas entre a prática de atividades físicas, aptidão física, saúde e qualidade de vida. Este fato explica o motivo de, nas décadas de 70, 80 e 90, terem sido crescentes as pesquisas científicas demonstrando as relações e importância de um estilo de vida fisicamente ativo para a promoção da saúde e melhor qualidade de vida. Desde esse período, especialmente a partir da segunda metade dos anos 80, até a presente data, estabeleceu-se um importante e crescente corpo de evidências sobre o tema, determinando a publicação de inúmeros e importantes estudos e diretrizes médicas, nacionais (de Carvalho et al., 1996) e internacionais (*American College of Sports Medicine*; 1995; *U.S. Department of Health and Human Services Office of the Assistant Secretary for Planning and Evaluation*, 2002; Pate et al., 1995; Pescatello et al., 2004) e a importante publicação denominada: *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General (U.S. Department of Health and Human Services, 1996)*. Sendo assim, o Parecer CNE/CES nº 0058/2004 veio consolidar a necessidade de se estabelecer Diretrizes Curriculares para os Cursos de Graduação em Educação Física que pensa no favorecimento de uma conciliação da realidade de um mercado de trabalho diversificado cada vez mais competitivo e em expansão, com a formação de um profissional que alie os conhecimentos e instrumentos específicos da sua área a uma ampla e consistente visão da realidade humana, social, política e econômica do país. Nesse momento, é importante lembrar que a Lei Federal 9696 de 1º de setembro de 1998<sup>1</sup>, tendo regulamentado a Profissão de Educação Física, estabeleceu a competência dos profissionais de Educação Física, para a prática da profissão em ambientes não escolares. De acordo com a citada lei, são competências do novo profissional de Educação Física: coordenar, planejar, programar, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos, bem como prestar serviços de auditoria, consultoria e assessoria, realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas de atividades físicas e do desporto. Finalmente, para a criação do novo curso, consideramos, não só as variáveis legais (Resolução nº 218, de 06 de março de 1997 do Conselho Nacional de Saúde; Lei 9696 de 1º de setembro de 1998; Resolução 03/87 do Conselho Federal de Educação e o Parecer CNE/CES 0138/2002, sobre as Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Graduação em Educação Física, mas também, a necessidade de nos adaptar à abrangência, importância e necessidades do “novo” Profissional de Educação Física, bem como, a crescente demanda dos diferentes setores da sociedade.

Em se tratando das demandas impostas pela sociedade, percebe-se a crescente necessidade de profissionais de Educação Física com competência para atuar no dito mercado não formal (fora da escola). Este fato é uma realidade, não só no contexto do desempenho (performance) atlético-desportivo, mas também e principalmente, no contexto das práticas das atividades físicas com o objetivo de promoção da saúde e qualidade de vida.

## 1.2 A Prática de Atividades Físicas, Aptidão Física, Saúde e Qualidade de Vida

É cada vez maior o corpo de evidências demonstrando que, independentemente da categoria da atividade física, os sujeitos fisicamente ativos-inativos, de qualquer escalão etário, quando comparados com os ativos, apresentam 1,5 a duas vezes maior risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, metabólicas e morte precoce (SLATTERY e JACOB, 1988). Nessa direção, uma das mais importantes instituições médicas americanas, o

---

<sup>1</sup> <http://www.confef.org.br/>

*American College of Sports Medicine* (ACSM, 2000) observa que, devido ao fato de contribuir para manter ou incrementar: a massa livre de gordura, a taxa de metabolismo basal, a massa óssea, a tolerância à glicose, a integridade dos músculos e tendões e a habilidade em levar a cabo as atividades físicas do dia a dia, a aptidão física representa uma das mais importantes estratégias para a manutenção ou incremento da saúde e da qualidade de vida.

Ainda em se tratando das relações entre as práticas das atividades físicas, saúde e qualidade de vida cabe lembrar que os sujeitos adultos jovens ou de meia idade, que apresentam níveis iniciais de aptidão física elevada, devido a esta aptidão adicional, denominada por Shephard (1997) de “reserva de aptidão”, muito possivelmente poderão vivenciar, em idades mais avançadas, uma menor incidência de limitações funcionais. Os sujeitos portadores de regulares níveis de aptidão física são menos suscetíveis à fadiga, sendo capazes de manter, por mais tempo, a capacidade de realizar trabalho muscular. Sendo assim, embora os níveis de atividades físicas habituais não pareçam alterar a curva do envelhecimento, as pessoas fisicamente ativas (de qualquer gênero ou escalão etário), por apresentarem níveis funcionais mais elevados, em todas as diferentes fases do envelhecimento estarão em patamares mais elevados da citada curva, quando comparadas com as menos ativas (McARDLE et al., 1996).

Em nosso projeto de novo curso, o conceito utilizado como referência para a expressão: ‘aptidão física’ é o proposto por Plowman e Smith (1997). De acordo com as autoras, a aptidão física deve ser entendida como: “Um estado fisiológico de bem estar que provê, além da fundação para as tarefas do cotidiano, um grau de proteção contra as doenças hipocinéticas e a base para a participação em esportes” (p.10). Os níveis de aptidão física são garantidos e alterados pela inter-relação de várias e diferentes variáveis. Por exemplo: agilidade, velocidade, flexibilidade, percepção cinestésica, força muscular, capacidade aeróbia, dentre tantas outras. Embora todas as variáveis da aptidão física sejam inter-relacionadas e importantes para o desempenho físico e saúde, há algum tempo tem sido consensual que algumas delas associam-se com maior ou menor importância a um dos dois objetivos. Sendo assim, por motivos didáticos tem-se proposto a existência de duas aptidões físicas: ‘aptidão física relacionada ao desempenho’ (AFRD), referindo-se ao conjunto de variáveis da aptidão física que, mais significativamente otimizam o desempenho atlético, e ‘aptidão física relacionada à saúde’ (AFRS), referindo-se ao conjunto de variáveis que mais significativamente se relacionam com menores riscos de morbimortalidade, bem como, com a manutenção ou incremento da funcionalidade e, conseqüentemente, contribuindo para uma melhor qualidade de vida (PLOWMAN e SMITH, 1997).

Com o objetivo de trazer à luz as discussões sobre o tema, em 1988, realizou-se em Toronto, no Canadá a conferência denominada: *International Consensus Conference on Exercise, Fitness, and Health*. Nessa conferência, discutiu-se pela primeira de vez, de forma sistemática e objetiva, as relações entre a prática de atividades físicas, aptidão física e saúde. Neste encontro, a saúde foi definida como a condição humana com dimensões físicas, sociais e psicológicas, cada uma delas caracterizada por um contínuo com pólos negativos e positivos. Ou seja, a saúde positiva, relaciona-se, não só com a ausência de doenças, mas também, com a capacidade do sujeito aproveitar a vida e enfrentar os desafios. Por outro lado, a saúde negativa associa-se com as morbidades e, em seu extremo, com a morte prematura (BOUCHARD et al., 1993). No início dos anos 90, os especialistas internacionais mais uma vez, no Canadá, se reúnem. Neste segundo encontro, denominado: *International Consensus Conference on Physical Activity, Physical Fitness, and Health* aprofundaram-se as discussões e alguns outros conceitos foram modificados e outros definidos (BOUCHARD et al., 1993). Por exemplo nesta conferência, entendeu-se que os benefícios para a aptidão física, saúde e qualidade de vida, podem derivar da prática de qualquer uma das diferentes categorias de atividades físicas, a saber: 1) atividades físicas profissionais ou ocupacionais (realizadas



durante o tempo de trabalho, seja o de escriturário ou de desportista), 2) locomotoras ou de transporte (necessárias à locomoção diária); 3) domésticas (realizadas durante as tarefas de manutenção do lar); 4) de lazer (esportes não profissionais, exercícios e outras). Nesse contexto, os exercícios físicos, definidos como um subtipo das atividades físicas de lazer, tendo como características principais: serem promovidos pelas contrações voluntárias dos músculos esqueléticos, apresentarem custo calórico superior ao de repouso, serem realizados de forma planejada, repetitiva e organizada e objetivarem a manutenção ou incremento dos níveis de uma ou mais variáveis da aptidão física (CASPERSEN et al., 1985). A importância dos exercícios físicos é defendida por Gilchrist et al. (2000) quando os autores lembram que este tipo de atividade física, é importante devido ao fato do estilo de vida do homem moderno ser cada vez mais sedentário. Segundo os autores, sendo as atividades ocupacionais cada vez menos exigentes, devido às suas características, os programas de exercícios físicos têm sido utilizados como recurso, principalmente pela população adulta, para a prática de atividades físicas.

Ainda em se tratando de conceitos, como bem lembram De Souza e Carvalho (2003), a expressão ‘Qualidade de Vida’ (QV) vem sendo utilizada, em discursos e em publicações, desde a década de 60. Um dos principais motivos do uso crescente desta expressão reside no fato da Organização das Nações Unidas (ONU), desde a década de 50, vir mensurando quantitativamente e qualitativamente, os indicadores utilizados para o estabelecimento dos níveis de vida de diferentes populações. Entretanto, há muito pouco tempo as discussões sobre qual conceito explicaria de forma abrangente e satisfatória tal construto, têm sido mais aprofundadas. Especialmente em se tratando das populações com necessidades ou características especiais, como por exemplo, a população de adultos idosos, na qual, são observadas importantes alterações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas, que determinam a progressiva perda da capacidade de adaptação dos indivíduos ao meio ambiente, ocasionando maior vulnerabilidade e taxas elevadas de patologias, culminando com a morte.

Da mesma forma que a saúde, a QV apresenta diferentes graduações ou graus de excelência, variando entre dois pólos (negativo e positivo). Desde que, todos os sujeitos possuem QV, faz-se necessário, para diferenciá-los, que quando discutida a QV, deva-se declarar o nível ou grau de excelência de tal QV, variando de positivo (maior ou mais elevado) e negativo (menor ou diminuído). Vários têm sido os conceitos propostos para a QV, alguns amplos e subjetivos, como por exemplo, o conceito proposto por De Souza e Carvalho (2003, p.517), definindo a QV como: “*A condição biopsicossocial de bem estar, relativa a experiências humanas objetivas e subjetivas e consideradas dentro das particularidades individuais e sociais da situação singular*”, outros mais objetivos, como o defendido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) que propõe que a QV seja entendida e acessada, através de cinco diferentes dimensões: 1) saúde física; 2) saúde psicológica, 3) nível de independência (em aspectos de mobilidade, desempenho nas atividades do dia a dia, necessidade de medicamentos e cuidados médicos e capacidade laboral); 4) relações sociais; 5) meio ambiente. Em se tratando da relação entre saúde e QV, as propostas de promoção da saúde, apresentadas pela primeira vez na 1ª Conferência Internacional sobre a Promoção da Saúde, realizada no Canadá em 1986, demonstraram consenso no fato da saúde representar um dos elementos mais importantes e indispensáveis para a QV. Ainda em se tratando das diferentes dimensões da QV, o Centro de Controle e Prevenção de Doenças do Governo Americano (CDC, 2000) lembra que, embora haja concordância sobre a importância da saúde, não se deve esquecer a existência e importância das variáveis de outros domínios ou dimensões, como por exemplo: condições de emprego, moradia, escola, vizinhança, dentre outros. De acordo com a organização, estes domínios, sozinhos e/ou em conjunto podem, dependendo do momento da vida, mesmo em sujeitos aparentemente saudáveis, contribuir significativamente para a alteração dos graus de QV. Embora representem diferentes

construtos, a estreita relação entre a saúde e a QV culminou na criação da expressão: “Qualidade Vida Relacionada à Saúde” (QVRS). Definida pelo CDC (2000, p.8) como: “A percepção que um sujeito ou grupos de sujeitos têm em relação a sua própria saúde física e mental, durante o decorrer do tempo”, esta expressão vem sendo utilizada desde a década de 80, tendo sido criada com o objetivo de agregar os aspectos gerais da QV que, de acordo com McHorney (1999), de uma forma clara e objetiva, podem afetar a saúde física ou mental.

Os fatos expostos, auxiliam na justificativa para explicar o contínuo crescimento dos locais oferecendo a prática de diferentes modalidades de atividades físicas. Dentre estes, os mais representativos, e que em nosso país agregam o maior número de usuários são os clubes esportivos e recreativos e as academias de ginástica. Um exemplo do crescimento destes estabelecimentos, é dado por Da Costa et al. (2005)<sup>2</sup> quando os autores observam que, em 2000, os 10 mil clubes (com alvará e/ou registro) existentes, vinculavam cerca de 20 milhões de associados (22% da população brasileira total). No período compreendido entre 1970 e 2000, as academias de ginástica e Centros de Condicionamento Físico multiplicaram em 20 vezes. Neste século, os cerca de 6.500 estabelecimentos brasileiros deste tipo agregam mais que 3,4 milhões de alunos (2% da população), sendo responsável por, aproximadamente, 140 mil empregos diretos. Embora, a demanda por estes serviços seja maior no sudeste e sul do país onde, observa-se que, 60 e 70% dos profissionais de Educação Física, egressos da graduação são absorvidos pelas academias de ginástica (Da Costa, 2005). Na região nordeste, esta demanda começa a ser notada. Em Alagoas, por exemplo, as três instituições, não públicas, oferecem graduação em Educação Física, ofertam cursos de bacharelados.

Após o exposto, entendemos que, a Educação Física é um campo de intervenção profissional abrangente, que por meio das diferentes manifestações e expressões das atividades físicas (movimento, da motricidade humana) pode prestar variados e importantes serviços à sociedade, não só no ambiente escolar, mas também fora deste, permitindo, quando bem orientada, o favorecimento da socialização, exercício da cidadania, desenvolvimento da consciência corporal e potencialidades físicas e a promoção da saúde e da qualidade de vida.

## II - PERFIL DO EGRESSO

O profissional de Educação Física a ser formado na graduação proposta, deverá ser habilitado a:

- Dominar os conhecimentos conceituais, procedimentais e atitudinais específicos da Educação Física e aqueles advindos das ciências afins, orientados por valores sociais, morais, éticos e estéticos próprio de uma sociedade plural e democrática;

- Pesquisar, conhecer, compreender, analisar, avaliar a realidade social para nela intervir acadêmica e profissionalmente, por meio das manifestações e expressões do movimento humano, tematizadas, com foco nas diferentes formas e modalidades de atividades físicas, sejam elas: programas de exercícios físicos, jogos, esportes, lutas (artes marciais), danças, visando a formação, a ampliação e enriquecimento cultural da sociedade para aumentar as possibilidades de adoção de um estilo de vida fisicamente ativo e saudável;

- Intervir acadêmica e profissionalmente de forma deliberada, adequada e eticamente balizada, não só, nos campos do desempenho atlético e prevenção, promoção, proteção e reabilitação da saúde, mas também, da formação cultural, da educação e reeducação motora, do desempenho físico (em suas diferentes dimensões), da gestão de empreendimento

<sup>2</sup> Da Costa, Lamartine. *Atlas do Esporte no Brasil (2005)*. Rio de Janeiro, RJ: Shape.

relacionada aos diferentes tipos de atividades físicas, além de outros campos que oportunizem ou venham a oportunizar a prática de atividades físicas;

- Participar, assessorar, coordenar, liderar e gerenciar equipes multiprofissionais de discussão, de definição e de operacionalização de políticas públicas e institucionais nos campos da saúde, do lazer, do esporte, da educação, da segurança, do urbanismo, do ambiente, da cultura, do trabalho, dentre outros;

- Diagnosticar os interesses, as expectativas e as necessidades das pessoas (crianças, jovens, adultos, pessoas portadoras de deficiência, de grupos e comunidades especiais) de modo a planejar, prescrever, ensinar, orientar, assessorar, supervisionar, controlar e avaliar projetos e programas de atividades físicas, recreativas e esportivas nas perspectivas da prevenção, promoção, proteção da saúde, da formação cultural, da educação e reeducação motora, do rendimento físico-esportivo, do lazer e de outros campos que oportunizem ou venham a oportunizar a prática das diferentes categoriais de atividades físicas;

- Conhecer, dominar, produzir, selecionar e avaliar os efeitos da aplicação de diferentes técnicas, instrumentos, equipamentos, procedimentos e metodologias para a produção e a intervenção acadêmico-profissional em Educação Física nos campos da prevenção, promoção, proteção e reabilitação da saúde, do rendimento físico-desportivo, do lazer, da gestão de empreendimentos relacionados às atividades físicas, além de outros campos que oportunizem ou venham a oportunizar a prática de atividades físicas;

- Acompanhar as transformações acadêmico-científicas que relacionem a Educação Física no contexto geral, bem como em suas relações com a saúde e qualidade de vida, mediante a análise crítica da literatura especializada com o propósito de contínua atualização e produção acadêmico-profissional;

- Utilizar recursos da tecnologia da informação e da comunicação de forma a ampliar e diversificar as formas de interagir com as fontes de produção e de difusão de conhecimentos específicos da Educação Física e de áreas afins, com propósito de contínua atualização e produção acadêmico-profissional.

### **III – HABILIDADES/COMPETÊNCIAS/ATITUDES**

#### **3.1 CAMPO DE ATUAÇÃO PROFISSIONAL**

Os graduados em Educação Física deverão atuar em academias, hospitais e clínicas especializadas, áreas públicas, clubes comunitários, condomínios residenciais, atendimento individualizado ou domiciliar (personal training) ou em quaisquer locais onde ocorram as perspectivas específicas de intervenção do graduado. Ou seja, ligados ao campo da área não-formal, além de outros campos que venham a oportunizar o entendimento das relações e importância das práticas dos diferentes tipos de atividades físicas.

#### **3.2. CAMPO DE APLICAÇÃO PROFISSIONAL**

Para uma efetiva aplicação profissional dos conhecimentos, adquiridos ao longo do curso, o aluno egresso deverá intervir crítica e pedagogicamente na perspectiva da habilitação adquirida. Além disso, deverá estar apto a desenvolver as competências adquiridas que comprovem suas potencialidades para:

- Compreender e dominar o processo de intervenção profissional nos campos de trabalho relacionados e nas suas relações com o contexto no qual estão inseridos;
- Resolver problemas concretos da prática profissional e da dinâmica das instituições afins, zelando pela aprendizagem e pelo desenvolvimento da sua clientela;
- Considerar as características, os interesses e as necessidades da sua clientela no planejamento, na aplicação e na avaliação dos programas de intervenção profissional;
- Sistematizar e socializar a reflexão sobre a prática profissional;
- Compreender as implicações sócio-culturais, políticas, econômicas e ambientais inerentes à sua intervenção profissional;
- Demonstrar capacidade de lidar autonomamente com a literatura pertinente e atualizada e com os diversos tipos de produção do conhecimento afins;
- Demonstrar manejo da clientela, clareza e objetividade de comunicação verbal e não-verbal, desenvoltura no fazer didático, no manuseio do material didático, de modo a conduzir sua atividade profissional adequadamente;
- Ter argumentos para justificar teoricamente sua prática profissional, bem como balizar sua intervenção profissional à luz das teorias produzidas a partir dos campos de conhecimento específico e afim;
- Contribuir na construção de novos conhecimentos.

## **IV – CONTEÚDOS/MATRIZ CURRICULAR**

Para o desenvolvimento deste projeto propomos um modelo de currículo que venha garantir uma relação interdisciplinar entre as diferentes áreas de conhecimento do curso em formação. Para isso, vale garantir uma articulação entre os conhecimentos propostos, numa perspectiva teórica-prática que permita que os eixos norteadores entre ensino, pesquisa e extensão possibilitem os conhecimentos trabalhados no âmbito da IES, sendo aplicados e vivenciados pelos alunos na esfera de seu cotidiano acadêmico-profissional. Esta relação pode estar inserida e explicitada no contexto programático das diferentes unidades de conhecimento constitutiva da organização curricular do curso, como também poderá ser viabilizados sob a forma de oficinas, laboratórios, entre outros tipos de organização que permitam aos graduandos vivenciarem o nexos entre as dimensões conceituais e a aplicabilidade do conhecimento.

### **4.1 ESTRUTURAÇÃO DO CURSO**

Este curso de graduação tem seu currículo pautado na Resolução CNE/CES 7/2004. De acordo com esta resolução, os cursos de graduação devem pretender formar profissionais de Educação Física, qualificados para analisar criticamente a realidade social, para nela intervir acadêmica e profissionalmente por meio das diferentes manifestações e expressões do movimento humano, visando a formação, a ampliação e o enriquecimento cultural das pessoas, para aumentar as possibilidades e caminhos para adotar um estilo de vida fisicamente ativo e saudável. Sendo assim apresentamos a estruturação do Curso de Graduação em Educação Física.

O Curso de Graduação terá a duração mínima de 08 e máxima de 14 períodos letivos, compreendendo uma carga horária mínima de 3.120 horas/aula, incluídos nesta, o estágio curricular supervisionado, as atividades práticas como componente curricular, os conteúdos curriculares de natureza e de relação com o ser humano-sociedade; Biológica do corpo humano; Produção do conhecimento científico e tecnológico; Culturais do movimento humano; Técnico-instrumental e Didático-pedagógico.

#### **4.1.1. Conteúdos Curriculares**

O Bacharelado em Educação Física apresenta sua proposta curricular, dividida em duas grandes áreas de conhecimento: a) Formação Ampliada; b) Formação Específica.

##### **a) Formação Ampliada**

A Formação Ampliada é guiada pelo critério da orientação científica, da integração teoria e prática e do conhecimento do homem, da cultura e da sociedade. Isto possibilitará uma formação abrangente para a competência profissional de um trabalho com seres humanos em contextos histórico-sociais específicos, promovendo um contínuo diálogo entre as áreas de conhecimento científico e a especificidade da Educação Física. Esta Formação Ampliada apresenta-se constituída por três sub-áreas de conhecimento, a saber:

- Relação ser humano e Sociedade
- Produção do conhecimento Científico-Tecnológico
- Aspectos Biológicos do Ser Humano

##### **b) Formação Específica**

Refere-se aos conhecimentos relacionados ao tipo de formação almejada. Identifica-se com as disciplinas cujos conhecimentos se apresentam como identificadores da Educação Física e da Atividade Física:

- Aspectos Culturais do Movimento Humano;
- Dimensões Técnico e instrumentais do Conhecimento;
- Dimensões Didáticas e Pedagógicas do conhecimento.

##### **c) Disciplinas Eletivas**

Refere-se as disciplinas que proporcionam ao aluno momentos de inserção no campo de atuação profissional, sendo necessárias para integralizar o currículo do curso. O aluno deverá cursar disciplinas eletivas com uma carga horária total de 200 horas/aulas a ser definidas pelo Colegiado do Curso e inseridas em seu Projeto Pedagógico. Estas disciplinas serão realizadas em tempo integral ao Curso além da ocorrência regular das demais disciplinas.

O aluno pode eleger as disciplinas eletivas dentre o elenco proposto pelo Curso ou dentre disciplinas oferecidas pelos demais cursos de graduação da UFAL, desde que atendidos os pré-requisitos, se for o caso, e que sejam aprovadas pela Coordenação do Curso de Educação Física, ou disciplinas oferecidas por cursos de outras universidades, que contribuam para a formação do perfil desejado, desde que sejam aprovadas pelos órgãos competentes da UFAL. O Bacharelado em Educação Física poderá ofertar outras disciplinas

eletivas, além das listadas posteriormente, desde que haja demanda e que estas sejam aprovadas pelo colegiado do curso.

#### DISCIPLINAS ELETIVAS

Ginástica Laboral
Ludomotricidade
Atividades Físicas para a Terceira Idade
Treinamento Físico Personalizado
Exercícios Aquáticos para a Saúde de Diferentes Populações
Alongamento, Relaxamento e Flexibilidade
Atividades Físicas na Natureza

**MATRIZ CURRICULAR**

Áreas	Sub-Áreas	Disciplinas Obrigatórias	Carga Horária
Formação Ampliada	Relação Ser Humano e Sociedade	Fundamentos Históricos e Filosóficos da EDF	80
		Bioética	80
	Aspectos Biológicos do ser Humano	Bases da Anatomia Humana	80
		Bases da Fisiologia Humana	80
		Cinesiologia Humana	80
		Teorias da Aprendizagem e do Controle Motor	80
		Adaptações Agudas e Crônicas aos Exercícios Físicos	80
		Crescimento e Desenvolvimento Humano	80
	Produção do Conhecimento Científico-tecnológico	Organização do Trabalho Acadêmico	80
		Seminário de Pesquisa em Educação Física, esporte e lazer.	40
		Metodologia da Pesquisa Científica	80
		Fundamentos de Bioestatística	40
		Seminário de Trabalho de Conclusão de Curso	40
		Informática Instrumental	80
	<b>Sub-Total</b>		
Formação Específica (Conhecimentos identificadores da EDF)	Aspectos Culturais do Movimento Humano	Sociologia das Atividades Corporais	80
		Política e Organização da Educação Física, esporte e lazer	40
	Dimensões Técnico e Instrumentais do Conhecimento	Organização, Marketing e Assessoria de Programas de Atividade Física, esporte e lazer	40
		Atividades Físicas e Saúde Pública	40
		Teorias e Prática da Ginástica Geral	40
		Testes, Medidas e Avaliação em Atividades Físicas	80
		Métodos e Sistemas para o Treinamento Físico Geral	40
		Nutrição e Atividade Física	80
		Atividades Físicas para Grupos Especiais	80
		Métodos e Sistemas de Treinamento neuromuscular	80
		Métodos e Sistemas de Treinamento Cardiovascular	40
		Fundamentos do Lazer	80
		Atividades Físicas Adaptadas	80
		Socorros Urgentes	40
	Dimensões Didáticas e Pedagógicas do Conhecimento	Metodologia dos Esportes Coletivos	160
		Metodologia das Atividades Físicas Alternativas	80
		Metodologia dos Esportes Individuais	160
		Métodos e Sistemas das Ginásticas em Academias e Clubes	160
		Estágio Profissional Curricular Supervisionado I II III IV	320
	<b>Sub-Total</b>		
Disciplinas Eletivas	Eletiva	40	
	Eletiva	40	
	Eletiva	40	
	Eletiva	40	
	Eletiva	40	
<b>TOTAL (disciplinas obrigatórias)</b>			<b>2720</b>

<b>Total C/h Curricular Obrigatória</b>	<b>2720</b>
<b>Disciplinas Eletivas</b>	<b>200</b>
<b>Atividades Complementares (monitorias, projetos de pesquisa e de extensão, disciplinas isoladas , resolução CEPE/UFAL n° 022/90)</b>	<b>200</b>
<b>Total C/h Geral para integralização Curricular Obrigatória</b>	<b>3120</b>

## V – ORDENAMENTO CURRICULAR

A seguir apresentamos o rol de disciplinas planejadas para o curso de Bacharelado em Educação Física, em função do tipo de conhecimento definido a partir nas diretrizes curriculares norteadoras do curso:

### 5.1. FLUXOGRAMA DAS DISCIPLINAS POR PERÍODO LETIVO

1º PERÍODO					
CÓDIGO	DISCIPLINA	Ch. Semanal	Ch. Teórica	Ch. Prática	Ch. Total
	Fundamentos Históricos e Filosóficos da EDF	4	80	-	80
	Organização do Trabalho Acadêmico	4	80	-	80
	Fundamentos de Bioestatística	2	40	-	40
	Informática Instrumental	4	60	20	80
	Crescimento e Desenvolvimento Humano	4	60	20	80
<b>Total</b>					<b>360</b>

2º PERÍODO					
CÓDIGO	DISCIPLINA	Ch. Semanal	Ch. Teórica	Ch. Prática	Ch. Total
	Sociologia das Atividades Corporais	4	80	-	80
	Metodologia da Pesquisa Científica	4	60	20	80
	Bases da Anatomia Humana	4	40	40	80
	Bases da Fisiologia Humana	4	80	-	80
	Bioética	4	80	-	80
<b>Total</b>					<b>400</b>

3º PERÍODO					
CÓDIGO	DISCIPLINA	Ch. Semanal	Ch. Teórica	Ch. Prática	Ch. Total
	Teorias da Aprendizagem e do Controle Motor	4	60	20	80
	Cinesiologia Humana	4	60	20	80
	Fundamentos do Lazer	4	40	40	80
	Socorros Urgentes	4	20	20	40
	Teoria e Prática da Ginástica Geral	2	20	20	40
	Política e Organização da Educação Física, esporte e lazer	2	40		40
<b>Total</b>					<b>360</b>



<b>4º PERÍODO</b>					
<b>CÓDIGO</b>	<b>DISCIPLINA</b>	<b>Ch. Semanal</b>	<b>Ch. Teórica</b>	<b>Ch. Prática</b>	<b>Ch. Total</b>
	Testes, Medidas e Avaliação nas Atividades Físicas	4	40	40	80
	Atividades Físicas Adaptadas (deficiências motoras, auditivas, visuais e mentais)	4	40	40	80
	Metodologia das Atividades Físicas Alternativas	4	40	40	80
	Adaptações Agudas e Crônicas aos Exercícios Físicos	4	60	20	80
	Nutrição e Atividade Físicas	4	60	20	80
<b>Total</b>					<b>400</b>

<b>5º PERÍODO</b>					
<b>CÓDIGO</b>	<b>DISCIPLINA</b>	<b>Ch. Semanal</b>	<b>Ch. Teórica</b>	<b>Ch. Prática</b>	<b>Ch. Total</b>
	Organização, Marketing e Assessoria de Programas de Atividade Física, esporte e lazer	2	30	10	40
	Métodos e Sistemas para o Treinamento Físico Geral	2	20	20	40
	Estágio Supervisionado I	4	40	40	80
	Atividades Físicas e Saúde Pública	2	20	20	40
	Métodos e Sistemas das Ginásticas em Academias e Clubes	8	80	80	160
<b>Total</b>					<b>360</b>

<b>6º PERÍODO</b>					
<b>CÓDIGO</b>	<b>DISCIPLINA</b>	<b>Ch. Semanal</b>	<b>Ch. Teórica</b>	<b>Ch. Prática</b>	<b>Ch. Total</b>
	Seminário de Pesquisa em Educação Física, esporte e lazer	2	40		40
	Metodologia dos esportes individuais	8	80	80	160
	Métodos e Sistemas de Treinamento Físico Cardiovascular	2	20	20	40
	Disciplina Eletiva I	2	----	---	40
	Disciplina Eletiva II	2	----	---	40
	Estágio Supervisionado II	4	20	60	80
<b>Total</b>					<b>400</b>

<b>7º PERÍODO</b>					
<b>CÓDIGO</b>	<b>DISCIPLINA</b>	<b>Ch. Semanal</b>	<b>Ch. Teórica</b>	<b>Ch. Prática</b>	<b>Ch. Total</b>
	Metodologia dos Esportes Coletivos	8	80	80	160
	Métodos e Sistemas de Treinamento Físico Neuromuscular	4	60	20	80
	Disciplina Eletiva III	2	----	---	40
	Disciplina Eletiva IV	2	----	---	40
	Estágio Supervisionado III	4	20	60	80
<b>Total</b>					<b>400</b>

<b>8º PERÍODO</b>					
<b>CÓDIGO</b>	<b>DISCIPLINA</b>	<b>Ch. Semanal</b>	<b>Ch. Teórica</b>	<b>Ch. Prática</b>	<b>Ch. Total</b>
	Atividades Físicas para Grupos Especiais (hipertensos, cardiopatas, obesos, gestantes, idosos, diabético)	4	40	40	80
	Seminário de Trabalho de Conclusão de Curso	2	20	20	40
	Estágio Supervisionado IV	4	20	60	80
	Disciplina Eletiva V	2	----	---	40
<b>Total</b>					<b>240</b>

**FLUXOGRAMA DE PRÉ-REQUISITOS**

<b>1º PERÍODO</b>			
<b>CÓDIGO</b>	<b>DISCIPLINA</b>	<b>C.H.</b>	<b>Pré-requisitos</b>
	Fundamentos Históricos e Filosóficos da EDF	4	-
	Organização do Trabalho Acadêmico	4	-
	Fundamentos de Bioestatística	2	-
	Informática Instrumental	4	-
	Crescimento e Desenvolvimento Humano	4	-

<b>2º PERÍODO</b>			
<b>CÓDIGO</b>	<b>DISCIPLINA</b>	<b>C.H.</b>	<b>Pré-requisitos</b>
	Sociologia das Atividades Corporais	4	-
	Metodologia da Pesquisa Científica	4	Organização do Trabalho Acadêmico
	Bases da Anatomia Humana	4	-
	Bases da Fisiologia Humana	4	-
	Bioética	4	-

<b>3º PERÍODO</b>			
<b>CÓDIGO</b>	<b>DISCIPLINA</b>	<b>C.H.</b>	<b>Pré-requisitos</b>
	Teorias da Aprendizagem e do Controle Motor	4	Crescimento e Desenvolvimento
	Cinesiologia Humana	4	Bases da Anatomia Humana / Bases da Fisiologia Humana
	Fundamentos do Lazer	4	-
	Socorros Urgentes	4	Bases da Anatomia Humana
	Teoria e Prática da Ginástica Geral	2	Crescimento e Desenvolvimento
	Política e Organização da Educação Física, esporte e lazer	2	-

<b>4º PERÍODO</b>			
<b>CÓDIGO</b>	<b>DISCIPLINA</b>	<b>C.H.</b>	<b>Pré-requisitos</b>
	Testes, Medidas e Avaliação nas Atividades Físicas	4	Cinesiologia Humana
	Atividades Físicas Adaptadas (deficiências motoras, auditivas, visuais e mentais)	4	Teorias da Aprendizagem e do Controle Motor
	Metodologia das Atividades Físicas Alternativas	4	Crescimento e Desenvolvimento
	Adaptações Agudas e Crônicas aos Exercícios Físicos	4	Bases da Anatomia Humana / Bases da Fisiologia Humana
	Nutrição e Atividade Físicas	4	Bases da Fisiologia Humana

<b>5º PERÍODO</b>			
<b>CÓDIGO</b>	<b>DISCIPLINA</b>	<b>C.H.</b>	<b>Pré-requisitos</b>
	Organização, Marketing e Assessoria de Programas de Atividade Física, esporte e lazer	2	-
	Métodos e Sistemas para o Treinamento Físico Geral	2	Testes, Medidas e Avaliação nas Atividades Físicas / Adaptações Agudas e Crônicas aos Exercícios Físicos
	Estágio Supervisionado I	4	1º, 2º, 3º e 4º Períodos Completos
	Atividades Físicas e Saúde Pública	2	Testes, Medidas e Avaliação nas Atividades Físicas.
	Métodos e Sistemas das Ginásticas em Academias e Clubes	8	Cinesiologia Humana / Teoria e Prática da Ginástica Geral

<b>6º PERÍODO</b>			
<b>CÓDIGO</b>	<b>DISCIPLINA</b>	<b>C.H.</b>	<b>Pré-requisitos</b>
	Seminário de Pesquisa em Educação Física, esporte e lazer	2	Metodologia da Pesquisa Científica
	Metodologia dos esportes individuais	8	-
	Métodos e Sistemas de Treinamento Físico Cardiovascular	2	Métodos e Sistemas para o Treinamento Físico Geral
	Disciplina Eletiva I	2	-
	Disciplina Eletiva II	2	-
	Estágio Supervisionado II	4	5º Período completo

<b>7º PERÍODO</b>			
<b>CÓDIGO</b>	<b>DISCIPLINA</b>	<b>C.H.</b>	<b>Pré-requisitos</b>
	Metodologia dos Esportes Coletivos	8	-
	Métodos e Sistemas de Treinamento Físico Neuromuscular	4	Métodos e Sistemas para o Treinamento Físico Geral
	Disciplina Eletiva III	2	-
	Disciplina Eletiva IV	2	-
	Estágio Supervisionado III	4	6º Período Completo

<b>8º PERÍODO</b>			
<b>CÓDIGO</b>	<b>DISCIPLINA</b>	<b>C.H.</b>	<b>Pré-requisitos</b>
	Atividades Físicas para Grupos Especiais (hipertensos, cardiopatas, obesos, gestantes, idosos, diabético)	4	Métodos e Sistemas de Treinamento Físico Cardiovascular / Métodos e Sistemas de Treinamento Físico Neuromuscular
	Seminário de Trabalho de Conclusão de Curso	2	Seminário de Pesquisa em Educação Física, esporte e lazer
	Estágio Supervisionado IV	4	7º Período completo
	Disciplina Eletiva V	2	-

<b>ELETIVAS</b>			
<b>CÓDIGO</b>	<b>DISCIPLINA</b>	<b>C.H.</b>	<b>Pré-requisitos</b>
	Ginástica Laboral	2	Teoria e Prática da Ginástica Geral
	Ludomotricidade	2	Crescimento e desenvolvimento Humano/Fundamentos do lazer
	Atividades Físicas para a Terceira Idade	2	Teoria e Prática da Ginástica Geral / Adaptações Agudas e Crônicas aos Exercícios Físicos
	Treinamento Físico Personalizado	2	Métodos e Sistemas para o Treinamento Físico Geral
	Exercícios Aquáticos para a Saúde de Diferentes Populações	2	Métodos e Sistemas para o Treinamento Físico Geral
	Alongamento, Relaxamento e Flexibilidade	2	Métodos e Sistemas para o Treinamento Físico Geral
	Atividades Físicas na Natureza	2	Fundamentos do Lazer / Organização, Marketing e Assessoria de Programas de Atividade Física, esporte e lazer

## EMENTAS E RESPECTIVAS BIBLIOGRAFIAS BÁSICAS POR PERÍODO LETIVO

### 1º PERÍODO

#### Disciplina: Fundamentos Históricos e Filosóficos da Educação Física

**Carga Horária: 80horas**

**Ementa:** Análise do pensamento historiográfico e filosófico na Educação Física no Brasil. Conceitos fundamentais e fundamentos das correntes filosóficas identificadas com o positivismo, a fenomenologia e o materialismo histórico. Concepções de poder, autoridade e disciplina e suas implicações na intervenção do profissional de educação física, esporte e lazer. Concepções sobre o corpo e suas relações com a educação física, esporte e lazer.

#### **Bibliografia Básica:**

ARANHA, M. L. de A.; MARTINS, M. H. Filosofando: introdução à filosofia. 2 ed. São Paulo: Moderna, 1999.

ELIAS, N. DUNNING, E. Em busca da excitação. Lisboa: Difel, 1992.

LOVISOLO, H. Educação física: a arte da mediação. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

PARLEBAS, P. Perspectivas para una educación física moderna. Andalucía: Unisport Andalucía, 1987.

SOARES, C. L. Educação física – raízes européias e Brasil. São Paulo: Autores Associados, 1994.

#### Disciplina: Organização do Trabalho Acadêmico

**Carga Horária: 80 horas**

**Ementa:** Procedimentos de estudo na Universidade. Dimensões político-social da leitura; tipos e técnicas da leitura, exploratório, analítica e de documentação. Uso da biblioteca e o acesso à informação. Levantamento bibliográfico e tipos de trabalhos acadêmicos.

#### **Bibliografia Básica:**

BASTOS, L. da R. et alli. Manual para elaboração de projetos e relatórios de pesquisa, teses, dissertações e monografias. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1995.

CARVALHO, M. C. M. de (org.). Construindo o saber: metodologia científica, fundamentos e técnicas. 10ª Edição. Campinas/SP: Papirus, 1999.

MATTOS, M. G.; ROSSETO Jr., A. J.; BLECHER, S. Teoria e Prática da Metodologia da Pesquisa em Educação Física. São Paulo: Phorte, 2004.

MAYS, C. P. N. Pesquisa qualitativa na atenção à saúde. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2005.

SEVERINO, A. J. Metodologia do trabalho científico. 21 ed. São Paulo: Cortez, 2000.

#### Disciplina: Fundamentos de Bioestatística

**Carga Horária: 40h**

**Ementa.** Estudo dos conceitos estatísticos e análise de dados. Coeficientes, índices e proporções, medidas de: tendência central, variância e correlação. Técnicas estatísticas, paramétricas e não paramétricas, utilizadas na comparação entre médias. Noções de epidemiologia.

#### **Bibliografia Básica:**

BERQUÓ, E. S.; SOUZA J.M.P., GOTLIEB S.L.D. Bioestatística, EPU, 1ª ed, 1981, São Paulo.

CRESPO, A. A. Estatística Fácil, Ed. Saraiva, 17 ed., 1999.

GOTLIES, J. M., Estatística de Saúde, E.P.U.

ROUQUAYROL, M. Z. & ALMEIDA FILLHO, N. Epidemiologia e Saúde. Rio de Janeiro: MEDSI, 2003.

SOUNIS, E. S., Bioestatística, 3 ed. São Paulo: Ed. Atheneu, 1985

<b>Disciplina: Informática Instrumental</b>
<b>Carga Horária: 80h</b>
<b>Ementa:</b> Introdução ao uso do microcomputador: conceitos básicos e aplicações. Introdução ao uso dos mecanismos de busca, processadores de texto, gerenciadores de banco de dados, planilhas eletrônicas (incluindo noções básicas de estatística) e aplicativos próprios de programas de Educação Física e Treinamento Físico e Esportivo. Ferramentas e navegação na internet e correio eletrônico.
<b>Bibliografia Básica:</b> FERNANDES, N. L. R. Professores e computadores: Navegar é preciso. Mediação, 2004. HAHN, H. & STOUT, R. Dominando a Internet. São Paulo: Makron Books, 1995. TANENBAUM, A. Sistemas Operacionais Modernos. 2ª edição. Prentice Hall, 2001. Treinamento rápido em Microsoft Excel 2003. São Paulo: Berkeley, 2003 Treinamento rápido em Microsoft Word 2003. São Paulo: Berkeley, 2003
<b>Disciplina: Crescimento e Desenvolvimento Humano</b>
<b>Carga Horária: 80h</b>
<b>Ementa:</b> Estudo do desenvolvimento humano: princípios e conceitos; mecanismos e variáveis influentes. Diferentes perspectivas teóricas para compreensão do crescimento e desenvolvimento humano. A relação do exercício físico com o crescimento e o desenvolvimento humano. Atividades físicas apropriadas para cada faixa etária, em função das diversas características peculiares do ser humano
<b>Bibliografia Básica:</b> ECKERT, H. Desenvolvimento Motor. São Paulo: Manole, 1996. GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. Compreendendo o desenvolvimento motor: Bebês, crianças, adolescentes e adultos. São Paulo: Phorte, 2003. GUEDES, D.; PINTO, J. Crescimento, composição corporal e desempenho motor. Curitiba: CLR Balieiro, 1997. HANDAN, A. C. Introdução à psicologia do desenvolvimento. Campo Grande: Solivros, 1998. PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W. Desenvolvimento Humano. 7ª Ed. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

## 2º PERÍODO

<b>Disciplina: Sociologia das Atividades Corporais</b>
<b>Carga Horária: 80h</b>
<b>Ementa.</b> Estudo dos conceitos fundamentais da sociologia, a saber: Sociedade, Cultura, Trabalho, Socialização, Ideologia, articulação dos mesmos com as questões do corpo e suas relações com a educação física, esporte e lazer.
<b>Bibliografia Básica:</b> ARON, R. As etapas do pensamento Sociológico. São Paulo: martins fortes, 1995 BOLTANSKI, L. As classes sociais e o corpo. 4 ed. Rio de janeiro: Graal, 2004. CARDOSO, F. H. e JANNI, O. Homem e sociedade. São Paulo: Companhia. DUARTE, Luiz F. Dias da vida nervosa nas classes trabalhadoras urbanas – Rio de Janeiro – Zahar – 1986. DUMAZEDIER, J. Sociologia empírica do lazer. São Paulo: Perspectiva, 1979

<p><b>Disciplina: Metodologia da Pesquisa Científica</b>  <b>Carga Horária: 80h</b></p>
<p><b>Ementa:</b> Estudo da pesquisa científica como processo de solução de problemas. O trabalho científico como forma de leitura e sistematização da observação empírica. Orientação, discussão e adequabilidade da escolha do tema, possíveis abordagens metodológicas, seleção dos instrumentos de medidas e de coleta de dados disponíveis e construção das diferentes etapas dos projetos de monografia e artigos científicos.</p>
<p><b>Bibliografia Básica:</b>          BARROS, MVG; REIS, RS. Análise de Dados em Atividade Física e Saúde: Demonstrando a utilização do SPSS. Londrina: Midiograf, 2003.          HOSSNE, W.S.; VIEIRA, S. Metodologia científica para a área da saúde. Editora Campus, 2001.          RUIZ, J. Á. Metodologia científica: Guia Para eficiência nos estudos, 2ª ed. São Paulo: Atlas, 1988.          MINAYO, O Desafio do conhecimento. Editora Hucitec. 2006.          THOMAS, J.R., NELSON, J.K. Métodos de Pesquisa em Atividade Física. 3.ed.. ARTMED, 2002.</p>
<p><b>Disciplina: Bases da Anatomia Humana</b>  <b>Carga Horária: 80h</b></p>
<p><b>Ementa:</b> Estudo da nomenclatura anatômica e sua identificação: músculos, ossos, articulação, órgãos e sistemas. Análise descritiva do sistema esquelético, articular, muscular, digestório, urinário, genital, circulatório, respiratório, endócrino e noções do sistema nervoso e sua importância prática nas atividades físicas.</p>
<p><b>Bibliografia Básica:</b>          BLANDINE et alli. Atlas de anatomia para o movimento. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.          D'ANGELO, J. G.; FATTINI, C. A., Anatomia básica dos sistemas orgânico: com a descrição dos ossos, junteiras, músculos, vasos e nervos. São Paulo: Editora Atheneu, 2000.          D'ANGELO, J. G.; FATTINI, C. A. Anatomia humana básica .São Paulo: Editora Atheneu, 1998.          FERNER ET ALLI. Atlas de anatomia humano. Homem e sociedade de Janeiro: nGuanabara Koogan, 1998.          GUSMÃO, L. C. B; LIMA, J. S. B. Anatomia Humana: aolcada aos cursos de Educação Física e Fisioterapia. Maceió: Edições Catavento, 2003.          MOORE, K. Anatomia aplicada. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.);          PALASTANGA, N.; FIELD, DEREK; SOAMES, R. Anatomia e movimento humano: estrutura e função. São Paulo : Manole, 2000.</p>
<p><b>Disciplina: Bases da Fisiologia Humana</b>  <b>Carga Horária: 80h</b></p>
<p><b>Ementa.</b> Estudo das condições orgânicas do corpo humano: sua importância e sua homeostasia. O conhecimento da unidade e do sistema neuromuscular; do sistema nervoso central; do Sistema cardíco-circulatório. dos líquidos corporais e a função dos rins; do sistema respiratório; Sistema digestivo, metabólico e da Temperatura corporal.</p>
<p><b>Bibliografia Básica:</b>          AIRES, M. Fisiologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.          FOX, L. B. et all. Bases fisiológicas da educação física e dos desportos. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1991          GUYTON, A. C. Fisiologia humana. Rio de janeiro: Interamericana, 1992.          SCHAUF, C. L. et all. Fisiologia humana. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1993          TERPERMAN, J. Fisiologia endócrina e metabólica. Rio de Janeiro: guanabra Koogan, 1991</p>



<b>Disciplina: Bioética</b>
<b>Carga Horária: 80h</b>
<b>Ementa.</b> Origem e evolução da bioética; filosofia; o princípio da sacralidade da vida e o princípio da qualidade da vida. bioética das situações cotidianas: exclusão, cidadania, solidariedade e compromisso social; bioética das situações limites ou de fronteira; bioética e pluralismo moral: análise ética das possibilidades de suspender, alterar, e/ou prolongar o curso da vida, do mercado primitivo tecnológico: a compra, a venda e o aluguel de partes do corpo humano, liberdade científica e responsabilidade científica, omissão, tolerância e radicalidade. Princípios éticos profissionais da Educação Física.
<b>Bibliografia Básica:</b> ARAÚJO, L. Z. S. de. A Bioética nas experimentos com seres humanos e animais. Montes Claros: Ed. Unimontes, 2002. BERLINGUER, G. Ética da Saúde. São Paulo: Editora Hucitec, 1996. COHEN, C; SEGRE, M. Definição de valores, moral, eticidade e ética. In: SEGRE, Marco; OLIVEIRA, F. BIOÉTICA. Uma face da cidadania. São Paulo, Ed. Moderna, 1997. SGRECCIA, E. Manual de Bioética/ I- Fundamentos e Ética Biomédica. São Paulo, Edições Loyola, 1996.

### 3º PERÍODO

<b>Disciplina: Teorias da Aprendizagem e Controle Motor</b>
<b>Carga Horária: 80h</b>
<b>Ementa:</b> Reconhecer e discutir as teorias mais relevantes da aprendizagem e controle motor: conceitos e aplicações. O movimento humano e suas relações com a prática e experiência. Os elementos básicos da Aprendizagem motora: Habilidades motoras, prática, estágios da aprendizagem, processamento de informação e tomada de decisão, feedback, atenção e memória. O sistema nervoso no movimento e o ajuste motor. Aspectos biomecânicos do movimento e análise qualitativa e quantitativa do movimento.
<b>Bibliografia Básica:</b> ENOKA, R. Bases neuromecânicas do movimento humano. 2 Ed. São Paulo: Manole, 2000. KNUDSON, D. V; MORRISON, C. S. Análise qualitativa do movimento. São Paulo: Manole, 2001. MAGILL, R. Aprendizagem motora: conceitos e aplicações. São Paulo: Ed. Bllucher, 1984. PETERSEN, et all. A contribuição das pesquisas em aprendizagem motora para o ensino da Educação Física. In: As ciências do desporto e a prática desportiva. Porto: Universidade do Porto, 1991. SCHMIDT, R. Aprendizagem e performance motora: dos princípios à prática. São Paulo: Movimento, 1993.
<b>Disciplina: Cinesiologia Humana</b>
<b>Carga Horária: 80h</b>
<b>Ementa.</b> Estudo da inter-relação entre a anatomia, fisiologia e biomecânica sob o enfoque da cinemática, numa perspectiva teórica-prática do movimento humano em suas múltiplas possibilidades, seja sob o ponto de vista da ludomotricidade, ergomotricidade ou ainda, dos movimentos ou exercícios atléticos desportivos.
<b>Bibliografia Básica:</b> BANKOFF, A.D.P. Morfologia e Cinesiologia aplicada ao movimento. Editora Guanabara Koogan, 2007. HALL, S.J. Biomecânica Básica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005. MIRANDA, E. Bases da anatomia e cinesiologia. Rio de Janeiro: Sprint, 2006. NEUMANN, D.A. Cinesiologia do aparelho musculoesquelético. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. THOMPSON, W. C.; FLOYD, R. T. Manual de Cinesiologia Estrutural. São Paulo: Manole, 2002.

<p><b>Disciplina: Fundamentos do Lazer</b>  <b>Carga Horária: 80h</b></p>
<p><b>Ementa.</b> Estudo dos conceitos e pressupostos teóricos-metodológicos, características e contextos da recreação e do Lazer; da relação do trabalho e lazer na sociedade contemporânea; dos meios de recreação; das atividades recreativas nos diversos setores da sociedade; da função educativa da recreação e o papel do professor; do jogo e do brinquedo e sua dimensão sócio-cultural; do lazer como fator de saúde e qualidade de vida.</p>
<p><b>Bibliografia Básica:</b>  DUMAZEDIER, J. Valores e conteúdos dos culturais do lazer - planejamento de lazer no Brasil. São Paulo: SSC, 1980.  GUERRA, M. Recreação e lazer. Porto Alegre: Sagra, 1984.  GUTIERREZ, G. L. Lazer e prazer: questões metodológicas e alternativas políticas. Campinas: Autores Associados, 2004.  HASSE, M. O divertimento do corpo: corpo, lazer e desporto, na transição do séc. XIX para o séc. XX, em Portugal. Lisboa; Temática, 1999.  MARCELINO, N. C. Estudos do lazer: uma introdução. Campinas: Autores associados, 1996.</p>
<p><b>Disciplina: Socorros Urgentes</b>  <b>Carga Horária: 40h</b></p>
<p><b>Ementa:</b> Reconhecimento da situação de emergência, prioridades e condutas a serem tomadas. Causas dos acidentes desportivos. Noções sobre traumatismos. Classificação dos traumatismos. Lesões dos membros, ligamentos, articulações e fraturas. Principais acidentes desportivos. Hemorragias e tratamento de urgência. Asfixia. Socorros ao afogado.</p>
<p><b>Bibliografia Básica:</b>  GOMES, A. M. Emergência. São Paulo/USP; EPU, 1994.  MISSIANO, F. Guia para situações de emergência. São Paulo: Editora Cultrix, 1997.  NOVAES, J. da S.; NOVAES, G. da S. Manual de primeiros socorros para Educação Física. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1994.  SANTOS, R. R. ; CANETTI, M. D. Manual de socorros de emergência. Rio de Janeiro: Atheneu Editora, 1999.  VIANA, M. S. O. Socorros de emergência: guia básico. Rio de Janeiro: Atheneu Editora, 1999.</p>
<p><b>Disciplina: Teoria e Prática da Ginástica Geral</b>  <b>Carga Horária: 40 horas</b></p>
<p><b>Ementa.</b> Estudo dos fundamentos e técnicas aplicadas aos movimentos ginásticos (analíticos e sintéticos), nas áreas da educação física. Estudo dos conteúdos teórico-práticos da ginástica, tendo em vista a construção, elaboração e socialização de diferentes formas de movimentações gimnicas. Reflexões em torno da prática pedagógica, específica, no que se refere ao trato do conhecimento da ginástica na sociedade,</p>
<p><b>Bibliografia Básica:</b>  DAOLLIO, J. A ruptura natureza/cultura na educação física. In: DE MARCO, A (org.) Pensando a educação motora. Campinas: Papirus, 1995.  HOSTAL, P. Pedagogia da ginástica olímpica. São Paulo: Manole, 1982.  MARINHO, I. P. Sistemas e métodos de Educação Física. Rio de Janeiro: Cia Brasil Editora, sd.  SOARES, C. L. Educação Física: raízes européias e Brasil. Campinas, SP: Autores Associados, 1997.  VIEIRA, É. A .Ginástica Rítmica Desportiva. São Paulo: Ibrasa, 1982.</p>

<b>Disciplina: Política e Organização da Educação Física: Esporte e Lazer.</b> <b>Carga Horária: 40horas</b>
<b>Ementa:</b> Estrutura e organização política da educação física esporte e lazer no Brasil. Atividade física e sua relação com os domínios da qualidade de vida. Competências do profissional de educação física no esporte, lazer e promoção da saúde. Gestão de programas de atividades físicas.
<b>Bibliografia Básica:</b> BAGRICHEVSKY, M. et al. A saúde em debate na educação física – Volumes 1 e 2. Blumenau/SC: Ed. Nova Letra, 2004 e 2006. EDITORIA JURÍDICA. Leis Do Esporte E Estatuto Do Torcedor Anotados. São Paulo: Manole, 2003 GONCALVES, A. Conhecendo e discutindo saúde coletiva e atividade física. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2004. MARCELLINO, N.C. Lazer: formação e atuação profissional. Campinas/SP: Papyrus, 2003. REZENDE, J. R. Organização e administração no esporte. Rio de Janeiro: Sprint, 2000

#### 4º PERÍODO

<b>Disciplina: Testes, Medidas e Avaliação em Atividades Físicas</b> <b>Carga Horária: 80h</b>
<b>Ementa.</b> Aborda as metodologias para avaliação corporal no que tange aos aspectos das capacidades motoras. Analisa e discute as técnicas utilizadas para mensuração corporal como base para a elaboração de programas de Atividade Física aplicados à promoção da saúde e desempenho. Estuda das qualidades psicométricas e da exequibilidade administrativa na seleção dos testes objetivando o acesso aos diferentes componentes da Aptidão Física Relacionados ao desempenho, a Saúde e a Qualidade de Vida.
<b>Bibliografia Básica:</b> GUEDES, D.P.; GUEDES, E.R.P. Manual prático para avaliação em Educação Física. São Paulo: Manole, 2006. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Guia para testes de Esforço e Prescrição de exercício. Rio de Janeiro: RJ. Medsi, 1987. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Manual De Pesquisa Das Diretrizes Do ACSM Para Os Testes De Esforço E Prescrição. 4 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003. MATSUDO, V. K. R. Testes em Ciências do Esporte. São Paulo: Celafiscs. 1982. TRITSCHLER, K. Medida e Avaliação em Educação Física e Esportes. 2ª ed. São Paulo: Manole. 2003.
<b>Disciplina: Atividades Físicas Adaptadas</b> <b>Carga Horária: 80 hs</b>
<b>Ementa:</b> Estudo da realidade das pessoas com deficiência sob o foco dos aspectos históricos, legais, filosóficos e político- sociais; estudo da deficiência física, mental, sensorial, múltiplas e suas características; prática de diferentes atividades físicas adaptadas às pessoas com deficiências.
<b>Bibliografia Básica:</b> CASTRO, E.M. Atividade física adaptada. SP, Ribeirão Preto: Tecmedd, 2005. GOMEDIO, M. Educação física para la integracion de niños con necesidades educativas especiales: programa de actividad física para niños de 6 a 12 años. Madrid: Gymnos, 2000. GORGATTI, M. G.; COSTA, R. F. Atividade física adaptada. São Paulo: Manole, 2005. SHERRIL, C. Adapted Physical Activity, recreation and sport: crossdisciplinary and lifespan. 5thed. Boston: WCB/McGraw-Hill, 1998. WINNICK, J. P. Educação física e esportes adaptados. São Paulo: Manole, 2004.

<p><b>Disciplina: Metodologia das Atividades Físicas Alternativas</b>  <b>Carga Horária: 80 horas</b></p>
<p><b>Ementa.</b> Estudo das práticas corporais que enfatizam a suavidade, o relaxamento, os valores de equilíbrio e harmonia. Práticas que levam a uma visão holística do homem, com ações que promovam a consciência corporal.</p>
<p><b>Bibliografia Básica:</b>  DANTAS, E. H. Flexibilidade, alongamento e flexionamento. Rio de Janeiro; Editora Shape, 1989.  GIDDENS, A. A transformação da intimidade. Sexualidade, amor e erotismo nas sociedades modernas. São Paulo:Unesp, 1993.  LACERDA, Y. ATIVIDADES CORPORAIS. O Alternativo e o Suave na Educação Física Rio de Janeiro: Sprint Editora, 1995.  STIGGER, M. P. Esporte, lazer, e estilo de vida: um estudo etnográfico. Campinas, São Paulo: Editora autores associados, 2002.  TROTTE, F. Fundamentos básicos da biodança. Rio de Janeiro: IBERJ, 1983.</p>
<p><b>Disciplina: Adaptações Agudas e Crônicas aos exercícios físicos</b>  <b>Carga Horária: 80 horas</b></p>
<p><b>Ementa:</b> Estudo dos fenômenos fisiológicos agudos e crônicos, ocorrentes no organismo como efeito do exercício físico; relações com métodos e sistemas de treinamento, meio ambiente, estado nutricional, crescimento, desenvolvimento, envelhecimento e saúde.</p>
<p><b>Bibliografia Básica:</b>  ASTRAND, P. O. Tratado de fisiologia do exercício. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1986  GARRETT, W; KIRKENDALL, D. T. A ciência do exercício e dos esportes. Porto Alegre: Artmed, 2003  McARDLE, W.; KATZH, F. J. Fisiologia do exercício, energia, nutrição e desempenho humano. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 1998  POWERS, SK; HOWLEY, ET. Fisiologia do exercício. Teoria e aplicação ao condicionamento e desempenho. Rio de Janeiro: Manole, 1996.  WILMORE, J; COSTILL, DL. Fisiologia do esporte e do exercício. Rio de Janeiro: Manole, 2001.</p>
<p><b>Disciplina: Nutrição e Atividades Físicas</b>  <b>Carga Horária: 80 horas</b></p>
<p><b>Ementa:</b> Estudo dos conceitos básicos de alimentação e nutrição e suas relações com a saúde, demandas alimentares durante as fases do desenvolvimento humano e na prática da atividade física. São discutidos os princípios atuais da alimentação saudável e as bases fisiológicas do aproveitamento dos nutrientes pelo organismo, com ênfase no balanço nutricional, principalmente energético-protético. Os alunos avaliam sua própria alimentação e dispêndio energético diário.</p>
<p><b>Bibliografia Básica:</b>  McARDLE, W.; KATZH, F. J. Fisiologia do exercício, energia, nutrição e desempenho humano. São Paulo: Guanabara Koogan, 1992.  OLIVEIRA, J. E. D.; MARCHINI, J. S. Ciências nutricionais. São Paulo: Savier, 1998.  RODRIGUES, Y. T. Adolescente, esporte e nutrição. Rio de Janeiro: Atheneu, 1984.  SETTINERI, L. I. C. Nutrição e atividade física. Rio de Janeiro: Atheneu, 1987.  WOLINSKY, I.; HICKSON JUNIOR, J. F. Nutrição no exercício e no esporte. São Paulo: Roca, 1996.</p>

## 5º PERÍODO

<p><b>Disciplina: Organização, Marketing e Assessoria de Programas de Atividade Física, esporte e Lazer</b></p> <p><b>Carga Horária: 40hs</b></p>
<p><b>Ementa.</b> Análise do marketing atual e sua relação nas áreas da educação física, dos esportes, lazer, desempenho e saúde. Conceituação e utilização de diversas ferramentas do marketing na concepção, promoção, no preço, na logística e na avaliação de produtos e serviços relacionados à atividade física, esporte e lazer. A organização e o assessoramento de programas de atividades físicas.</p>
<p><b>Bibliografia Básica:</b>            KOTLER, P. Administração de Marketing: Análise, planejamento, implementação e controle. 5ª Ed. São Paulo: Atlas, 1998.            KOTLER, P. Princípios de marketing. 7ª Ed. Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil, 1998. PITTS, B. G; STOTLAR, D K. Fundamentos de Marketing esportivo. São Paulo: Phorte, 2002.            MELO NETO, FP. Marketing esportivo. 3ª Ed. Rio de Janeiro: Record, 2003.            MATIAS, Marlene Organização de eventos Esportivos. São Paulo: Manole, 2001.</p>
<p><b>Disciplina: Métodos e Sistemas para o Treinamento Físico Geral</b></p> <p><b>Carga Horária: 40 horas</b></p>
<p><b>Ementa:</b> Estudo da evolução do treinamento físico, bases gerais do treinamento e condicionamento físico, musculação e suas conseqüências; programas e planejamento do treinamento desportivo, métodos de treinamento, as principais qualidades físicas para as diferentes atividades e esportes, os princípios científicos, Planejamento, diagnóstico, prognóstico, execução e acompanhamento. A periodização do treinamento físico.</p>
<p><b>Bibliografia Básica:</b>            BARBANTI, V. Treinamento físico: bases científicas. 3ª Ed. São Paulo, 2001.            DANTAS, E. H. A prática da preparação Física. Rio de Janeiro. 6ª ed. Rio de Janeiro: Shape editora, 2004.            FLECK, S. J; KRAEMER, W. J. Fundamentos do Treinamento de Força Muscular (2a. ed.). Porto Alegre: Artmed, 1999.            TUBINO, M. J. G. ; MOREIRA, S. B. Metodologia científica do treinamento despotivo. 13ª Ed. Rio de Janeiro: Shape editora, 2003.            WIENECK, J. Treinamento Ideal. 9ª Ed. São Paulo: Manole, 1999.</p>
<p><b>Disciplina: Estágios Supervisionados I</b></p> <p><b>Carga Horária: 80 horas</b></p>
<p><b>Ementa:</b> Identificação, descrição e formas de organização do campo de atuação do profissional de educação física vinculado à área de Educação Física, esporte e lazer; Levantamento das diferentes Instituições que oferecem serviços neste campo de intervenção profissional. Elaboração de relatório de campo.</p>
<p><b>Bibliografia Básica:</b>            BURIOLLA, Marta A. Feiten. O estágio supervisionado. 4ª ed. São Paulo: Cortez, 2006.            BUSATO, Zelir S. L. Avaliação nas práticas de ensino e estágio: a importância dos registros na reflexão sobre ação docente. Porto Alegre: mediação, 2005.            CHARLOT, Bernard. Relação com o saber, formação dos professores e globalização: questões para a educação hoje. Porto Alegre: Artmed, 2005.            IMBERNÓN, Francisco. Formação docente profissional: formar-se para a mudança e incerteza. 6ª ed. São Paulo: Cortez, 2006.            PIMENTA, Selma G. &amp; LIMA, Maria Socorro L. Estágio e docência. São Paulo: Cortez, 2004</p>

<b>Disciplina: Atividades Físicas e Saúde Pública</b>
<b>Carga Horária: 40hs</b>
<b>Ementa.</b> Introdução à Saúde Pública. Conceitos de Saúde Pública, problema de saúde pública, campo da saúde pública; - Processo saúde/doença; - Noções básicas de epidemiologia; - Transição demográfica e epidemiológica; - Vigilância Sanitária e Epidemiológica; - Aspectos sanitários de espaços utilizados na prática da educação física (vestiários, piscinas, etc.); - Promoção e Educação em Saúde; - Atividade física na promoção da saúde: experiências de intervenção na empresa, na comunidade, na escola e no sistema local de saúde; Indicadores de saúde.
<b>Bibliografia Básica:</b> GONÇALVES, A. Conhecendo e discutindo saúde coletiva. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2004. MINAYO, M.C.S (org.) Tratado de saúde coletiva. Hucitec, 2006. PEREIRA, M.G. Epidemiologia: teoria e prática. Guanabara Koogan, 1995. ROSEN, G. Uma história da saúde pública. São Paulo: UNESP, 1994. ALMEIDA FILHO, N; ROUQUARYOL, M.Z. Epidemiologia e Saúde. 5ª ed., Rio de Janeiro: Medsi, 2003.
<b>Disciplina: Método e Sistemas de Ginásticas em Academias e Clubes</b>
<b>Carga Horária: 160 horas</b>
<b>Ementa.</b> Estudos dos procedimentos pedagógicos, enfocando a aplicação de métodos e sistemas de ensino na prática da ginástica em academias e clubes, numa perspectiva teórico-prática.
<b>Bibliografia Básica:</b> ALTER, M. J. Ciência da flexibilidade. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 1999. GERALDES, A.A.R. Ginástica Localizada – Teoria e Prática. Rio de Janeiro: Sprint, 1993. NOVAES, J. S. & VIANNA, J. M. Personal Training & Condicionamento Físico em academia. Rio de Janeiro: Shape, 1998. SANTOS, M. A. A. Manual de Ginástica de Academia. Rio de Janeiro: Sprint, 1994. BANACHELA, V. Manual Básico de Hidroginástica. 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

## 6º PERÍODO

<b>Disciplina: Seminário de Pesquisas em Atividades Física , esporte e lazer</b>
<b>Carga Horária: 40h</b>
<b>Ementa:</b> Definição e qualificação da comunicação acadêmico-científica utilizada como trabalho de conclusão de curso.
<b>Bibliografia Básica:</b> BRASIL/CNS. Resolução 196: Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas Envolvendo Seres Humanos. 1996. FARIA, A. L.; LECARDELLI, J.; PINTO, M. D. de S.; FARIA, S. M. V. P. Orientações para trabalhos acadêmicos . Florianópolis: UNICA, 2004. 23 p. HENZ, G. P. Como aprimorar o formato de um artigo científico. <i>Horticultura Brasileira</i> , Brasília, v. 21, n. 2, p. 145-148, abril/junho 2003. MIRANDA, J. L. C. de, GUSMÃO H. R. Como escrever um artigo científico. Rio de Janeiro: EDUZ, 1997. 27p. VIEIRA, S.; HOSSNE, W. S. Metodologia científica para a área de saúde. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003.

<b>Disciplina: Metodologia dos Esportes Individuais</b> <b>Carga Horária: 160h</b>
<b>Ementa:</b> Estudo teórico-prático das diferentes atividades esportivas individuais em seus aspectos históricos, técnicos e normativos; planejamento e execução da iniciação ao treinamento esportivo.
<b>Bibliografia Básica:</b> FERNANDES, J. L. Atletismo: saltos. São Paulo: EPU, 2001. FERNANDES, J. L. Atletismo: lançamentos e arremessos. São Paulo: EPU, 2003. FERNANDES, J. L. Atletismo: corridas. São Paulo: EPU, 2001. BRUTCHER, A. Judô. Rio de Janeiro: sprint, 2003 FRANCHINNI. Judô: desempenho competitivo. São Paulo: Manole, 2004. MAGLISCHO, E. W. Nadando ainda mais rápido. São Paulo: Manole, 1999. PALMER, M. A. Ciência do ensino da natação. São Paulo: Manole, 1990.

<b>Disciplina: Métodos e sistemas de Treinamento Físico Cardiovascular</b> <b>Carga Horária: 40h</b>
<b>Ementa:</b> Estudo do condicionamento cardiovascular, considerando os princípios fundamentais, os métodos de treinamento, as orientações para a prescrição, os riscos e recomendações.
<b>Bibliografia Básica:</b> DIOGUARDI, G.S.; GHORAYEB, N. Tratado de cardiologia do exercício e do esporte. São Paulo: Atheneu, 2006. DENADAI, B.S.; GRECO, C.C. Prescrição do treinamento aeróbio. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005. NEGRAO, C.E.; BARRETO, A.C.P. Cardiologia do esporte: do atleta ao cardiopata. São Paulo: Manole, 2005. THOMPSON, P. D. O exercício e a cardiologia do esporte. São Paulo: Manole, 2004. WEINECK, J. Biologia do Esporte. São Paulo: Manole, 2006.

<b>Disciplina: Disciplina Eletiva I</b> <b>Carga Horária: 40h</b>
<b>Disciplina: Disciplina Eletiva II</b> <b>Carga Horária: 40h</b>

<b>Disciplina: Estágios Supervisionados II</b>
<b>Carga Horária: 80 horas</b>
<b>Ementa.</b> Observação e co-participação em instituições especializadas no campo da Atividade Física, do desempenho e da Saúde. Elaboração de relatório de campo.
<b>Bibliografia Básica:</b> BURIOLLA, Marta A. Feiten. O estágio supervisionado. 4ª ed. São Paulo: Cortez, 2006. BUSATO, Zelir S. L. Avaliação nas práticas de ensino e estágio: a importância dos registros na reflexão sobre ação docente. Porto Alegre: mediação, 2005. CHARLOT, Bernard. Relação com o saber, formação dos professores e globalização: questões para a educação hoje. Porto Alegre: Artmed, 2005. IMBERNÓN, Francisco. Formação docente profissional: formar-se para a mudança e incerteza. 6ª ed. São Paulo: Cortez, 2006. PIMENTA, Selma G. & LIMA, Maria Socorro L. Estágio e docência. São Paulo: Cortez, 2004

## 7º PERÍODO

<b>Disciplina: Metodologia dos Esportes Coletivos</b>
<b>Carga Horária: 160 hs</b>
<b>Ementa :</b> Estudo teórico-prático das diferentes atividades esportivas coletivas em seus aspectos históricos, técnicos e normativos; planejamento e execução da iniciação ao treinamento esportivo.
<b>Bibliografia Básica</b> ALMEIDA, M. B.de. Basquetebol iniciação. Rio de Janeiro: Sprint, 1998. BELLO JUNIOR, NICOLINO. A ciência do esporte aplicada ao futsal. Rio de Janeiro: Sprint, 1988. BOJIKIAN, J. C. M. Ensinando Voleibol. 2 ed. São Paulo: Phorte, 2003 DAILTO, M. Basquetebol: Metodologia do Ensino. FREIRE, J. B. Pedagogia do futebol. Rio de Janeiro: Ney Pereira, 1998. MARTINI, K. O handebol: técnica, tática e metodologia. Publicações Europa América. MENEZES, M. F. Futsal: aprimoramento técnico e tático. Rio de Janeiro: Sprint, 1988. ROTH, K; EHRET, A.; SPATE, D.; SCHUBERT, R. Manual de Handebol. São Paulo: Phorte, SUVOROV, Y. P.; GRISHIN, O. N. Voleibol - iniciação, v. I, 5 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2004
<b>Disciplina: Métodos e Sistemas de treinamento físico neuromuscular</b>
<b>Carga Horária: 80 horas</b>
<b>Ementa:</b> Estudo do condicionamento neuromuscular, considerando os princípios fundamentais, os métodos de treinamento, as orientações para a prescrição, os riscos e recomendações.
<b>Bibliografia Básica</b> FRANKLIN, B.A.; GRAVES, J.E. Treinamento resistido na saúde e reabilitação. Revinter, 2006. COSSENZA, C. E.; CARNAVAL, P. E. Musculação: teoria e pratica. Rio de Janeiro: Sprint, 1985 FLECH S.J.; KRAEMER, W.J. Fundamentos do treinamento de força muscular. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 1999. CAMPOS, M.A.; COURACCI NETO, B. Treinamento funcional resistido. Revinter, 2004 WEINECK, J. Treinamento ideal. 9 ed. São Paulo: Manole, 1999.
<b>Disciplina: Disciplina Eletiva III</b>
<b>Carga Horária: 40 horas</b>
<b>Disciplina: Disciplina Eletiva IV</b>
<b>Carga Horária: 40 horas</b>



<b>Disciplina: Estágios Supervisionados III</b> <b>Carga Horária: 80 horas</b>
<b>Ementa.</b> Participação no processo de planejamento, avaliação e operacionalização de atividades físicas no contexto de uma instituição especializada na área da promoção da saúde; Elaboração de relatório de campo.
<b>Bibliografia Básica</b>  BURIOLLA, Marta A. Feiten. O estágio supervisionado. 4ª ed. São Paulo: Cortez, 2006. BUSATO, Zelir S. L. Avaliação nas práticas de ensino e estágio: a importância dos registros na reflexão sobre ação docente. Porto Alegre: mediação, 2005. CHARLOT, Bernard. Relação com o saber, formação dos professores e globalização: questões para a educação hoje. Porto Alegre: Artmed, 2005. IMBERNÓN, Francisco. Formação docente profissional: formar-se para a mudança e incerteza. 6ª ed. São Paulo: Cortez, 2006. PIMENTA, Selma G. & LIMA, Maria Socorro L. Estágio e docência. São Paulo: Cortez, 2004

## 8º PERÍODO

<b>Disciplina: Atividades Físicas para Grupos Especiais</b> <b>Carga Horária: 80H</b>
<b>Ementa.</b> Estudo das relações entre os diferentes tipos de atividades físicas e os processos de intervenção que se voltam ao desenvolvimento da aptidão física para a saúde de grupos especiais.
<b>Bibliografia Básica:</b>  LE MURA, L.M.; DUVILLARD, S.P.V. Fisiologia do exercício clínico. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, 2006. ACSM, American College of Sports Medicine. Manual para teste de esforço e prescrição de exercício ( 4ª ed.). Rio de Janeiro: Revinter ,1996 . BLAIR, S. N. Prova de esforço e prescrição de exercício. Rio de Janeiro: Revinter ,1994. NIEMAN, D. C. Exercício e saúde. São Paulo: Manole,1999. DA SILVA, O. J. Exercícios em situações especiais II: gravidez, distúrbios do colesterol e triglicerídeos, doença coronariana, doença renal crônica, AIDS. Florianópolis: Ed. da UFSC,2000
<b>Disciplina: Seminário de trabalho de conclusão de curso</b> <b>Carga Horária: 40h</b>
<b>Ementa:</b> Desenvolvimento do projeto do trabalho de conclusão de curso: levantamento, análise e documentação dos dados, relatório final do trabalho. Seminário de apresentação da versão final do trabalho de conclusão do curso.
<b>Bibliografia Básica:</b>  CORNELSEN, J. M.; MÜLLER, M. S. Normas e padrões para teses, dissertações e monografias. Londrina: EDUEL, 2003. CHIZZOTTI, A. Pesquisa em ciências humanas e sociais. São Paulo: Cortez, 1991. COSTA, A. R. F. [et al]. Orientações metodológicas para a produção de trabalhos acadêmicos. Maceió: EDUFAL, 2006. CRUZ, A. da C.; MENDES, M. T. R. Trabalhos acadêmicos, dissertações e teses: estruturas e apresentação. Niterói: Intertexto, 2004. THOMAS, J. R.; NELSON J.K. Métodos de pesquisa em atividade física. 3 ed. Porto Alegre: ARTMED, 2002

<b>Disciplina: Estágios Supervisionados IV</b> <b>Carga Horária: 80 horas</b>
<b>Ementa.</b> Participação no processo de planejamento, avaliação e operacionalização de atividades físicas no contexto de uma instituição especializada na área da promoção da saúde (o tipo de atividade física e/ou Instituição deverá ser, preferencialmente, diferente da prática III); Elaboração de relatório de campo.
<b>Bibliografia Básica:</b> BURIOLLA, Marta A. Feiten. O estágio supervisionado. 4ª ed. São Paulo: Cortez, 2006. BUSATO, Zelir S. L. Avaliação nas práticas de ensino e estágio: a importância dos registros na reflexão sobre ação docente. Porto Alegre: mediação, 2005. CHARLOT, Bernard. Relação com o saber, formação dos professores e globalização: questões para a educação hoje. Porto Alegre: Artmed, 2005. IMBERNÓN, Francisco. Formação docente profissional: formar-se para a mudança e incerteza. 6ª ed. São Paulo: Cortez, 2006. PIMENTA, Selma G. & LIMA, Maria Socorro L. Estágio e docência. São Paulo: Cortez, 2004
<b>Disciplina: Disciplina Eletiva V</b> <b>Carga Horária: 40 horas</b>

## DISCIPLINAS ELETIVAS

<b>Disciplina: Ludomotricidade</b> <b>Carga Horária: 40hs</b>
<b>Ementa.</b> Análise filosófica e antropossociológica do comportamento motor típico das atividades lúdicas. Estudo do homem na sua relação consigo mesmo e na transformação do meio. Atividades psíquicas como reguladoras das condutas humanas. Análise da estrutura do comportamento como regulador das condutas. A experiência corporal na formação da consciência. Reflexões sobre o jogo, o esporte, a dança, a brincadeira e a festa, envolvendo os componentes da alegria, divertimento e desenvolvimento. Implicações ideológicas e ação contra-ideológica.
<b>Bibliografia Básica:</b> LOPES, M. da G. Jogos na educação: criar, fazer, jogar. São Paulo: Cortez, 1999. KISHIMOTO, T. M. Jogo, brinquedo, brincadeira e a educação. São Paulo: Cortez, 1996. CHÂTEAU, J. O jogo e a criança. São Paulo: Summus, 1987. BROUGÈRE, G. Brinquedo e cultura. São Paulo: Cortez, 1997. HUIZINGA, J. Homo ludens: o jogo como elemento da cultura. São Paulo: perspectiva, 1980.
<b>Disciplina: Treinamento Físico Personalizado</b> <b>Carga Horária: 40 hs</b>
<b>Ementa.</b> Estudo dos conceitos, público-alvo e objetivos do treinamento físico personalizado. O <i>personal training</i> : estrutura para intervenção e tipos de comunicação utilizada. Princípios biológicos e pedagógicos do treinamento físico. A avaliação, periodização, prescrição e intervenção do exercício físico personalizado nas variáveis cardiopulmonar e neuromusculares, seus meios, métodos e controle de treinamento.
<b>Bibliografia Básica:</b> AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Manual para teste de esforço e prescrição de exercício (4ª ed.). Rio de Janeiro: REVINTER, 1996. 431p. NOVAES, J. S. ; VIANNA, J. M. Personal Training e condicionamento físico. Rio de Janeiro: Shape, 1998. MONTEIRO, A. G. Treinamento personalizado: uma abordagem didático-matodológica. 2ª Ed. São Paulo: Phorte Editora, 2002. BROOKS, D. Manual do personal trainer: um guia para o condicionamento físico completo. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

HOWLEY, E. T. ; FRANKS, B. D. Manual do instrutor de condicionamento físico para a saúde. 3ª Ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2000.

**Disciplina: Exercícios Aquáticos para a Saúde de Diferentes Populações**

**Carga Horária: 40 hs**

**Ementa:** Estudo teórico e prático dos exercícios aquáticos, seus benefícios e fatores de risco. Planejamento, execução e implementação de intervenções na prática de exercícios aquáticos visando a promoção da saúde e qualidade de vida.

**Bibliografia Básica:**

ARCHER, Ricardo Battisti Natação adaptada. São Paulo: Ícone, 1998.

BATES & HANSON Exercícios aquáticos terapêuticos. São Paulo: Manole, 2002.

BETTI, Irene Rangel Manual de ginástica respiratória e natação (2ªed.0. Rio de janeiro: Sprint, 1997.

CABRAL, Fernando, SOUZA, Wagner Alves de Natação- 1000 exercícios. (4ªed.). Rio de janeiro: Sprint, 2001.

KATZ; JANE Exercícios aquáticos na gravidez. São Paulo: Manole, 2002.

**Disciplina: Atividades Físicas na Natureza**

**Carga Horária: 40 hs**

**Ementa.** Estudo das atividades físicas na natureza: classificação e perspectivas de intervenção. Educação ambiental. Fundamentação básica e vivência prática de diferentes atividades físicas de aventura na natureza Atividades físicas na natureza: classificação e perspectivas de intervenção.

**Bibliografia Básica:**

BRUHNS, H. O corpo parceiro e o corpo adversário. Campinas: Papirus, 1993.

DA COSTA, L.P. A reinvenção da educação física e do desporto segundo paradigmas do lazer e da recreação. Lisboa: MEC/DGD, 1987.

GUATTARI, F. As três ecologias. Campinas: Papirus, 1996.

MARINHO, Alcyane; BRUHNS, Heloisa Turini (orgs.) Turismo, lazer e natureza. São Paulo: Manole, 2003.

MOTA, J. Atividade física no lazer; reflexões sobre sua prática. Lisboa: Livros Horizonte, 1997.

**Disciplina: Ginástica Laboral**

**Carga Horária: 40hs**

**Ementa.** A Ginástica Laboral: conceitos, classificação e fatores que a influenciam; O benefício da Ginástica Laboral para o trabalhador e para a empresa; Os fatores de risco; Planejamento da Ginástica Laboral; Programação e execução de sessões. Planejamento e implementação de intervenções para a promoção da atividade física na empresa.

**Bibliografia Básica:**

FERREIRA, Eliane Polito Ginástica Laboral: Teoria e Prática. Rio de janeiro: Sprint, 2002.

LIMA, Deise Guadalupe de Ginástica laboral - custos e orçamento na implantação e implementação de programas com abordagem ergonômica. Jundiaí: Fontoura, 2004.

LIMA, Deise Guadalupe de Ginástica laboral - metodologia de implantação de programas com abordagem ergonômica. Jundiaí: Fontoura, 2004.

LIMA, Valquiria de Ginastica Laboral - Atividade Fisica no Ambiente de Trabalho . 1ª edição. 264 páginas. Phorte Editora. Sao Paulo, 2003.

MARTINS, Caroline de Oliveira Ginástica laboral no escritório. Jundiaí: Fontoura, 2001.

**Disciplina: Atividades Físicas para a Terceira Idade**

**Carga Horária: 40hs**

**Ementa.** Características na fase adulta e terceira idade em relação ao ciclo da vida. Estudo das transformações anátomo-fisiológicas decorrentes da faixa etária e suas relações com ecossistema e cultura. Desenvolvimento de programas de atividade física.

**Bibliografia Básica:**

MATSUDO, S. M. Avaliação do Idoso - Física & Funcional . São Paulo: Phorte, 2002.

MEIRELLES, M. A.E. Atividades físicas na terceira idade: uma abordagem sistêmica. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

SHEPHARD, R. J. Envelhecimento, atividade física e saúde. (tradução: Maria Aparecida Pereira Araújo). São Paulo, Phorte Editora, 2003.

SPIRDUSO, W. W. Dimensões Físicas do Envelhecimento. São Paulo:Manole, 2004.

LORDA, R. Recreação na terceira idade. Rio Janeiro: Sprint, 1995

<b>Disciplina: Alongamento, Relaxamento e Flexibilidade</b>
<b>Carga Horária: 40hs</b>
<b>Ementa:</b> Os tipos de alongamento, relaxamento e o aumento da flexibilidade. Fatores limitantes. Benefícios da flexibilidade no esporte e na aptidão física relacionada à saúde. Prescrição de exercícios de alongamento.
<b>Bibliografia Básica:</b> ABDALLAH, A. J. Exercícios de alongamento: anatomia e fisiologia. São Paulo: Manole, 2000. ALTER, Alongamento nos esportes (2ª ed.). São Paulo: Manole, 2002. DANTAS, E. H. M. Flexibilidade, alongamento e flexionamento. Rio de janeiro: Shape, 1995. GEOFFROY, C. Alongamento para todos. São Paulo: Manole, 2001. VOIGT, L. A prática da flexibilidade Rio de janeiro: Sprint, 2002. DAVIS, M.; ESHELMAN, E. R.; McKAY, M. Manual de relaxamento e redução do stress. XXX: Summus editora,

## VI- ESTÁGIO PROFISSIONAL SUPERVISIONADO

### 6.1. ESTÁGIO CURRICULAR

Para a integralização do curso de graduação em Educação Física, será obrigatório o *estágio profissional curricular* com carga horária mínima de 320 horas, podendo ser desenvolvida a partir do início da segunda metade do curso, distribuídas em quatro disciplinas. Refere-se aos conhecimentos que se relacionam diretamente com o tipo de formação almejada, envolvendo experiências vinculadas às especificidades e necessidades regionais, às práticas das atividades físicas e suas relações com a promoção do desempenho, da saúde e qualidade de vida. A dinâmica do estágio se dará a partir de normatização própria aprovada pelo colegiado do curso a partir da legislação vigente.

## **VII- ATIVIDADES COMPLEMENTARES**

São atividades acadêmicas independentes presenciais e/ou a distância desenvolvidas pelo aluno e que estejam relacionadas à formação proposta pelo curso. Podem ser reconhecidos: monitorias e estágios extracurriculares; programas de iniciação científica; programas de extensão; congressos, seminários e cursos. As atividades complementares deverão ser desenvolvidas durante o decorrer do Curso e reconhecidas de acordo com a legislação vigente.

## **VIII- TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO –TCC**

O trabalho de Conclusão de Curso – TCC consiste em um trabalho de pesquisa, orientado prioritariamente, pelos docentes do curso de graduação em Educação Física da UFAL. Dessa forma, os alunos do Bacharelado em Educação Física, só poderão desenvolver as temáticas em suas respectivas habilitações correlatas.

O trabalho de Conclusão de Curso, consistirá em uma pesquisa individual orientada, obrigatoriamente deverá se relacionar com os temas que compuserem cada uma das áreas temáticas abordadas na graduação e terá uma carga horária de 80 horas, podendo ser iniciado a partir do 6º período.

O TCC que deverá ser regido de normas próprias e específicas e em consonância com a dinâmica curricular das disciplinas que lhes servem de base (Organização do Trabalho Acadêmico, Metodologia da Pesquisa e Seminário de TCC) pode ser desenvolvido e apresentado sob a forma de monografia, artigo científico publicado, projetos de atividades centradas na área teórico-prática ou específica de formação profissional do curso ou ainda apresentação de trabalho referente ao desempenho do aluno no curso que reúna e consolide as experiências em atividades complementares, inclusive de pesquisa e extensão.

Através do TCC o aluno deverá demonstrar conhecimento compatível com a habilitação a ser adquirida, aprofundamento temático e conhecimento da bibliografia especializada, bem como, aprimorada capacidade de interpretação, visão crítica e aplicação da ciência enfocada sendo capaz de fazer a interlocução com as áreas afins.

## **IX. AVALIAÇÃO**

Visa-se utilizar mecanismos que auxiliem a avaliação institucional, a avaliação do desempenho acadêmico – ensino – aprendizagem e uma avaliação do projeto pedagógico do curso e das condições objetivas de oferta deste.

Deverá basear-se sobre o domínio dos conteúdos e das experiências com vistas a garantir a qualidade do processo de ensino-aprendizagem e do próprio projeto pedagógico do curso, apresentando-se em consonância com o Sistema Nacional de Avaliação da Educação Superior - SINAES e o contexto de avaliação adotado pela UFAL.

Desta forma, os mecanismos a serem utilizados deverão permitir uma avaliação institucional, uma avaliação do desempenho acadêmico – ensino e aprendizagem – e uma avaliação do projeto Pedagógico do Curso, de acordo com as normas vigentes, viabilizando uma análise diagnóstica e formativa durante o processo de implementação do referido projeto. Deverão ser utilizadas estratégias que possam efetivar a discussão ampla do projeto, envolvendo as três categorias (docente, discente e pessoal administrativo), mediante um conjunto de questionamentos previamente ordenados que busquem encontrar soluções para as dificuldades encontradas.

O Curso será avaliado também pela sociedade através da ação/intervenção docente/discente expressa na produção e nas atividades concretizadas no âmbito da extensão universitária, parceria com indústrias alagoanas e estágios curriculares não obrigatórios.

#### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (2000). *Manual de teste de esforço e prescrição de exercícios* (5 ed.). (P. C. P. Estima, trad.). Rio de Janeiro: Revinter (trabalho original publicado em 1995).

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (1995). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (5th ed.). Baltimore: Williams & Wilkins.

BOUCHARD, C.; SHEPHARD, R. J.; STEPHENS, T.; SUTTON, J.; MCPERSON, B. (eds.). (1990). *Physical activity, fitness and health: a consensus statment*. Champaign, il, Human Kinetics Publishers.

CASPERSEN CJ, POWELL KE, CHRISTENSON GM. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* 100: 126-31.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. *Measuring Healthy Days*. Atlanta, Georgia: CDC, 2000.

DE CARVALHO T, LUCAS DA NÓBREGA AC, LAZZOLI JK, MAGNI JRT, REZENDE L, DRUMMOND FA, BRAZÃO DE OLIVEIRA MA, DE ROSE EH, SOARES DE ARAÚJO CG, TEIXEIRA JAC. (1996). Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. *Rev Bras Med Esport*; 2(4): 79-81.

De SOUZA RA, CARVALHO, AM. Programa de Saúde da Família e qualidade de vida: um olhar da Psicologia. *Estudos de Psicologia* 2003; 8(3): 515-523.

GILCHRIST, J; JONES, B.H.; SLEET, D.A.A; KINSEY, C.D. & CDC (2000). Exercise-related injuries among women: strategies for prevention from civilian and military studies. *MMWR Recomm Rep.* 31;49(RR-2):15-33.

HEYWARD, V.H. (1997). *Advanced Fitness Assessment & Exercise Prescription*. (3a.ed). Champaign, IL: Human Kinetics.

McARDLE WD, KATCH FI, KATCH VL. *Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano* (3.ed.). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1992.

PATE RR, PRATT M, BLAIR SN, HASKELL WL, MACERA CA, BOUCHARD C et al: Physical activity and public health - A recommendation from the Center for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA* 273: 402-407, 1995.

PESCATELLO LS, FRANKLIN BA, FAGARD R et al. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and hypertension. *Med Sci Sports Exerc* 2004; 36: 533-53

PLOWMAN SA AND SMITH DL (1997). *Exercise Physiology: For Health, Fitness, and Performance*. Boston, MA: Allyn and Bacon.

SHEPHARD R. Aging, Physical Activity and Health, Human Kinetics: Champaign. 1997.

SLATTERY ML, JACOBS DR Jr. Physical fitness and cardiovascular disease mortality: the U.S. Railroad Study. *American Journal of Epidemiology* 1988;127:571–580.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.