

## CENTRO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR DA REGIÃO SUL – CERES

| <b>Área de Conhecimento</b>     | <b>Ementa/Bibliografia</b>   |
|---------------------------------|--|
| <b>Exercício Físico e Saúde</b> | <p><b>Ementa:</b></p> <p>1. Atividade física e saúde I: Estilo de vida e os fundamentos da aptidão física relacionada à saúde. 2. Esporte Universitário I: Lazer ativo e socialização através da prática do esporte para um estilo de vida ativo. 3. Atividade Física e Saúde II: Princípios básicos do condicionamento físico; Planejamento em atividade física e ergonomia profissional. 4. Esporte Universitário II: Conscientização da importância da manutenção da prática de esporte, treinamento técnico e tático. 5. O impacto da prática de exercícios físicos na promoção da saúde e os princípios gerais orientados para o desenvolvimento e manutenção da condição cardiorrespiratória, da força e flexibilidade. 6. Planejamento e aplicação prática de um programa de exercícios voltados ao desenvolvimento da força muscular em uma academia de musculação (critérios de seleção de exercícios e confecção da ficha de exercícios, equipamentos necessários, princípios gerais de periodização aplicados em programas de exercícios resistidos). 7. Planejamento e aplicação prática de um programa de exercícios voltados ao desenvolvimento da aptidão cardiorrespiratória em uma academia de musculação (critérios de seleção de exercícios e confecção da ficha de exercícios, equipamentos necessários, princípios gerais de periodização aplicados em programas de exercícios aeróbios). 8. Princípios práticos /aplicados da avaliação física orientada à promoção da saúde (variáveis a serem avaliadas, testes e protocolos, instrumentos necessários, confiabilidade das medidas, aplicação prática dos resultados da avaliação e feedback avaliado).</p> <p><b>Bibliografia:</b></p> <p>GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição. 2<sup>a</sup> ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.</p> <p>HEYWARD, V.H. Avaliação física e prescrição de exercício – técnicas avançadas. Porto Alegre: Artmed, 2013.</p> <p>NIEMAN, D. C. Exercício e Saúde Teste e prescrição de exercícios. São Paulo: Manole, 2011.</p> <p>POLLOCK, M. L., WILMORE, J.H &amp; FOX III, S. M. Exercícios na Saúde e na Doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação. Rio de Janeiro: Editora Médica e Científica Ltda, 1986.</p> <p>POWERS, S.K; HOWLEY, E.T. Fisiologia do Exercício. Teoria e Aplicação ao Condicionamento e ao Desempenho. São Paulo: Manole, 2014.</p> <p>VANÍCOLA, M.C; GUIDA, S. Postura e condicionamento físico. São Paulo: Phorte, 2014.</p> |