



**RESOLUÇÃO CONSEPE 57/2021**

**MANIFESTAÇÃO DO CONSEPE SOBRE A CRIAÇÃO DO CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU EM FISIOLOGIA, TREINAMENTO E NUTRIÇÃO ESPORTIVA, MODALIDADE EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA, DA UNIVERSIDADE SÃO FRANCISCO – USF.**

O Presidente do Conselho de Ensino, Pesquisa e Extensão – CONSEPE, no uso das atribuições que lhe conferem o Estatuto e Regimento da Universidade São Francisco e em cumprimento à deliberação do Colegiado em 9 de dezembro de 2021, constante do Parecer CONSEPE 20/2021 – Processo CONSEPE 20/2021, baixa a seguinte

**RESOLUÇÃO**

**Art. 1.º** O Conselho de Ensino, Pesquisa e Extensão – CONSEPE manifesta-se favoravelmente à criação do curso de Pós-Graduação Lato Sensu em Fisiologia, Treinamento e Nutrição Esportiva, modalidade educação a distância, da Universidade São Francisco – USF, conforme matriz curricular anexa e conteúdo programático dos componentes curriculares do núcleo específico.

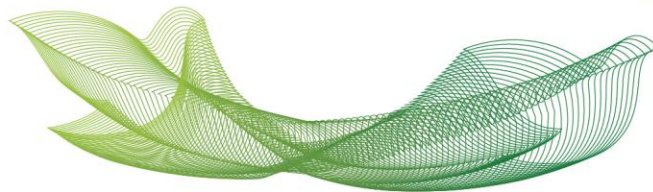
**Art. 2.º** O Processo submeter-se-á à deliberação do Conselho Universitário – CONSUN.

**Art. 3.º** Esta Resolução entra em vigor nesta data, revogando disposições contrárias.

**Art. 4.º** Dê-se ciência aos interessados e a quem de direito para que a presente produza seus efeitos.

Bragança Paulista, SP, 9 de dezembro de 2021.

Gilberto Gonçalves Garcia  
**Presidente**

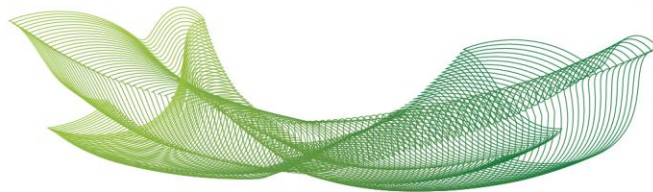


Anexo à Resolução CONSEPE 57/2021

**MATRIZ CURRICULAR DO CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU  
EM FISIOLOGIA, TREINAMENTO E NUTRIÇÃO ESPORTIVA, MODALIDADE EDUCAÇÃO A  
DISTÂNCIA COM CARGA HORÁRIA ESTENDIDA PARA O PRESENCIAL**

Curículo: 0001-LD

| NÚCLEO                  | CÓD.   | MÓDULOS                     | CH<br>TEÓRICA | CH<br>PRÁTICA | CH<br>TOTAL |
|-------------------------|--------|-----------------------------|---------------|---------------|-------------|
| NÚCLEO<br>ESPECÍFICO    | LD0038 | BIOQUÍMICA DO EXERCÍCIO     | 44            | 16            | 60          |
|                         | LD0039 | FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO     | 44            | 16            | 60          |
|                         | LD0040 | MÉTODOS DE TREINO           | 44            | 16            | 60          |
|                         | LD0041 | NUTRIÇÃO ESPORTIVA          | 44            | 16            | 60          |
| NÚCLEO<br>INSTITUCIONAL | LD0007 | EMPREENDEDORISMO E INOVAÇÃO | 60            | -             | 60          |
|                         | LD0008 | MENTORING                   | 44            | 16            | 60          |
| CARGA HORÁRIA TOTAL     |        |                             |               |               | 360         |

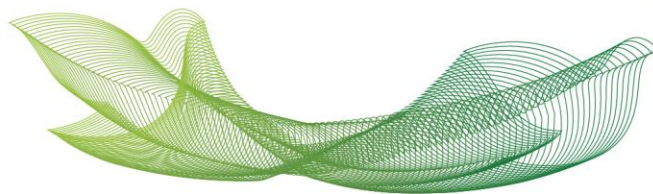


Anexo à Resolução CONSEPE 57/2021

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DOS COMPONENTES CURRICULARES DO NÚCLEO ESPECÍFICO

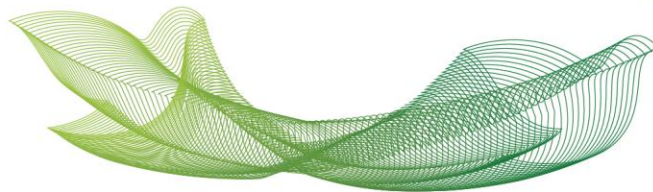
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>UNIVERSIDADE SÃO FRANCISCO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Componente:</b> Bioquímica do exercício |
| Curso de Pós-Graduação Lato Sensu em Fisiologia, Treinamento e Nutrição Esportiva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Docente:</b>                            |
| <b>CARGA HORÁRIA TOTAL:</b> 60h                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                            |
| <b>Competências:</b><br><br>1. Reconhecer as principais vias energéticas atuantes no exercício físico e as diferenças entre elas;<br><br>2. Elaborar treinos coerentes com as vias metabólicas desejadas;<br><br>3. Identificar a relação entre a intensidade/duração do exercício e as vias metabólicas utilizadas para o fornecimento de energia muscular;<br><br>4. Promover o diálogo entre treinamento e nutrição esportiva a partir das fontes de energia utilizadas para a atividade física.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                            |
| <b>Ementa:</b><br><br>Conceitos básicos de bioquímica celular. Princípios da contração muscular. Princípios de bioenergética. Fontes de energia utilizadas durante a atividade física. Vias metabólicas aeróbicas e anaeróbicas. Fosfocreatina, glicogênio e lipídeos. Processos bioquímicos relacionados à nutrição e atividade física.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                            |
| <b>Bibliografia Básica:</b><br><br>1. MAUGHAN, Ron; GLEESON, Michael; GREENHAFF, Paul L. <b>Bioquímica do exercício e do treinamento</b> . Manole, 2000.<br><br>2. LEHNINGER, Albert L.; NELSON, David L.; COX, Michael M. <b>Princípios de bioquímica</b> . Ediciones Omega, 2005.<br><br>3. MARZZOCO, Anita; TORRES, Bayardo Baptista. <b>Bioquímica básica</b> . 2017.<br><br><b>Bibliografia Complementar:</b><br><br>1. SILVA, Fernando Oliveira Catanho da; MACEDO, Denise Vaz. Exercício físico, processo inflamatório e adaptação: uma visão geral. <b>Revista Brasileira de Cineantropometria &amp; Desempenho Humano</b> , v. 13, p. 320-328, 2011.<br><br>2. ZOPPI, Cláudio César et al. Alterações em biomarcadores de estresse oxidativo, defesa antioxidante e lesão muscular em jogadores de futebol durante uma temporada competitiva. <b>Rev. paul. Educ. Fís.</b> , São Paulo, v. 17, n. 2, p. 119-30, 2003. |                                            |

|                                   |                                            |
|-----------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>UNIVERSIDADE SÃO FRANCISCO</b> | <b>Componente:</b> Fisiologia do exercício |
|-----------------------------------|--------------------------------------------|



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Curso de Pós-Graduação Lato Sensu em Fisiologia, Treinamento e Nutrição Esportiva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Docente:</b> |
| <b>CARGA HORÁRIA TOTAL:</b> 60h                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |
| <b>Competências:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Diferenciar as adaptações agudas e crônicas promovidas pelo treinamento de força e resistência</li><li>2. Compreender a integração do metabolismo a partir do sistema endócrino</li><li>3. Reconhecer os estímulos/sinais necessários para a hipertrofia</li><li>4. Reconhecer os estímulos/sinais necessários para o emagrecimento</li></ol>                                                                                           |                 |
| <b>Ementa:</b> <p>Adaptações agudas e crônicas frente ao treinamento físico. Anatomia e fisiologia do sistema cardiovascular e respiratório. Sistema endócrino e neuromuscular. Tipos de fibras. Processos hipertróficos. Hormônios e exercício físico. Emagrecimento. Mecanismos fisiológicos envolvidos no treinamento de resistência e força.</p>                                                                                                                                                  |                 |
| <b>Bibliografia Básica:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. McARDLE, W.D. KATCH, F.I. KATCH, V.L. <b>Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho humano</b>. Ed. Guanabara Koogan, RJ, 2008</li><li>2. WILMORE J.H.; COSTILL D.L. <b>Fisiologia do Esporte e do Exercício</b>. Ed. Manole, SP, 2001.</li><li>3. POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. <b>Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho</b>. Barueri, Ed. Manole, 5a ed., 2005.</li></ol> |                 |
| <b>Bibliografia Complementar:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. FORJAZ, Cláudia Lúcia de Moraes; TRICOLI, Valmor. A fisiologia em educação física e esporte. <b>Revista Brasileira de Educação Física e Esporte</b>, v. 25, p. 7-13, 2011.</li></ol>                                                                                                                                                                                                                                       |                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>UNIVERSIDADE SÃO FRANCISCO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Componente:</b> Métodos de treino |
| Curso de Pós-Graduação <i>Lato Sensu</i> em Fisiologia, Treinamento e Nutrição Esportiva                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Docente:</b>                      |
| <b>CARGA HORÁRIA TOTAL:</b> 60h                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                      |
| <b>Competências:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Realizar avaliações das capacidades físicas</li><li>2. Utilizar diferentes métodos de treinamento para as capacidades físicas de força, resistência, potência e flexibilidade</li><li>3. Elaborar treinos respeitando os princípios do treinamento</li><li>4. Manipular as diferentes variáveis do treinamento</li></ol> |                                      |



**Ementa:** Avaliação física. Princípios do treinamento. Variáveis do treinamento. Métodos de treinamento de força. Métodos de treinamento de resistência. Métodos de treinamento de potência. Métodos de treinamento de flexibilidade.

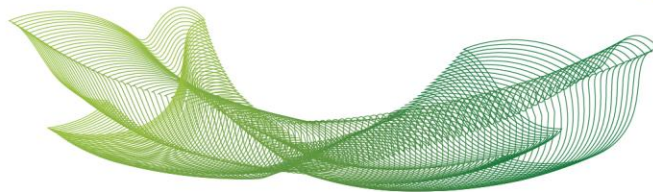
**Bibliografia Básica:**

1. GUEDES, D.P; GUEDES, J.E.R. **Manual prático para avaliação em educação física**. São Paulo: Manole, 2006.
2. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE et al. **Diretrizes de ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. Guanabara Koogan, 2003.
3. MORROW Jr., James R. **Medida e avaliação do desempenho humano**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2003

**Bibliografia Complementar:**

1. GOMES, A. C. **Treinamento desportivo**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.
2. LOURENÇO, Thiago Fernando et al. Interpretação metabólica dos parâmetros ventilatórios obtidos durante um teste de esforço máximo e sua aplicabilidade no esporte. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 9, n. 3, p. 303-10, 2007.
3. BROWN, Lee E. et al. Recomendação de procedimentos da Sociedade Americana de Fisiologia do Exercício (ASEP) I: avaliação precisa da força e potência muscular. **Rev. bras. ciênc. mov**, p. 95-110, 2003.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| UNIVERSIDADE SÃO FRANCISCO<br><br>Curso de Pós-Graduação Lato Sensu em Fisiologia, Treinamento e Nutrição Esportiva                                                                                                                                                                                                                | Componente: Nutrição esportiva |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Docente:                       |
| CARGA HORÁRIA TOTAL: 60h                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                |
| <b>Competências:</b><br><br>1. Reconhecer a importância dos macronutrientes e micronutrientes<br>2. Elaborar cardápios adequados às demandas do treinamento físico<br>3. Realizar avaliações nutricionais<br>4. Analisar criticamente os suplementos e recursos ergogênicos                                                        |                                |
| <b>Ementa:</b> Necessidades nutricionais para praticantes de atividade física. Macronutrientes e micronutrientes. Suplementação e recursos ergogênicos. Nutrição para praticantes de treinamento de força. Nutrição para emagrecimento. Estado de hidratação. Avaliação nutricional.                                               |                                |
| <b>Bibliografia Básica:</b><br><br>1. McARDLE, W.D. KATCH, F.I. KATCH, V.L. <b>Fisiologia do Exercício</b> : Energia, Nutrição e Desempenho humano. Ed. Guanabara Koogan, RJ, 2008<br><br>2. MCARDLE, William D.; KATCH, FRANK I.; KATCH, Victor L. <b>Nutrição para o esporte e exercício</b> . Grupo Gen-Guanabara Koogan, 2016. |                                |



**Educando  
para a paz**

**Bibliografia Complementar:**