

## **FACULDADE DO CLUBE NÁUTICO MOGIANO**

### **PROJETO EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA (PEU)**

#### **CATEC-FCNM**

#### **CONSIDERAÇÕES INICIAIS**

A extensão universitária é importante para os alunos de graduação, pois traz conhecimentos aprofundados de determinados assuntos de relevância na atualidade, possibilitando ao aluno obter conhecimentos avançados que garantem sucesso na atuação do mercado de trabalho. O projeto de extensão visa também despertar no aluno da graduação o pensamento científico, aumentando assim o interesse pela participação no programa de iniciação científica.

#### **1. DISPOSIÇÕES GERAIS**

- 1.1 Serão oferecidos mini-cursos (duração aproximada de 4h para cada versão), jornadas de estudos (20h), encontros científicos (8h); mesas-redondas (4h) e grupos de estudos (1h/semana) relacionados a linhas de pesquisa específicas de cada professor.
- 1.2 Os cursos de extensão serão oferecidos aos sábados, tendo o objetivo de atender todos os alunos da graduação interessados, bem como graduados dos cursos da área da saúde.
- 1.3 Profissionais atuantes na IES, bem como profissionais externos serão convidados para a realização das diversas versões de cursos de extensão, sendo que estes terão remuneração combinada previamente ou terão sua carga horária semanal (professores da IES) a fim de possibilitar a participação nas atividades em que for convidado.
- 1.4 Os ouvintes nas atividades de extensão deverão se inscrever, mediante pagamento de taxa previamente estabelecida, que será divulgada com antecedência.

1.5 Os grupos de estudo deverão organizar-se de forma que suas reuniões sejam semanais, com duração mínima de 1 hora, mediante a presença do professor responsável pelo grupo.

## **2. REGULAMENTO DAS ATIVIDADES DE EXTENSÃO**

2.1 As atividades de extensão citadas anteriormente deverão ser elaboradas previamente e divulgadas com no mínimo um (1) mês de antecedência.

2.2 O conteúdo programático da atividade de extensão deverá ser divulgado juntamente com o tema da mesma em mural do CATEC na IES e pode também ser divulgado em sites específicos da área de interesse.

2.3 O professor convidado deverá solicitar os materiais que serão utilizados e o espaço adequado caso este não seja a sala de aula.

2.4 Os alunos deverão inscrever-se previamente e a atividade de extensão só ocorrerá efetivamente se houver no mínimo 20 alunos matriculados.

2.5 As mesas redondas terão duração de 4 horas, tendo professores que abordarão uma temática específica, apresentando diversos pontos de vista, permitindo que o aluno possa participar, elaborando questões a serem discutidas durante o evento.

2.6 Os cursos de extensão terão duração de 20 horas, devendo ser realizados aos sábados e/ou domingos, sendo 2 sábados, das 8h as 17h00 e sábado das 8h as 13h.

2.7 As palestras terão duração de 50-60 min, podendo ser realizadas durante a semana, em horários prévios às aulas, das 18-19h ou serem realizadas aos sábados, das 9h as 10h, 10h as 11h e 11h as 12h. Quando realizada aos sábados deverão existir ao menos dois horários de palestras, e pode ser dado intervalo de 15 minutos entre uma e outra, conforme combinação prévia entre os professores.

## **3. DO PAGAMENTO DO PROFESSOR**

3.1 Sugere-se combinar previamente o valor com o professor, caso este seja de fora da FCNM, respeitando sua titulação, podendo inclusive, manter um

sistema de percentual de valor por aluno matriculado no curso, ou seja, 50% para a IES e 50% para o professor;

3.2 Para o professor da IES, sugere-se estipular um valor fixo por hora/aula ou adotar o sistema de ganhos percentuais.

#### **4. DAS INSCRIÇÕES DOS ALUNOS**

4.1 O aluno deverá pagar um valor específico para os cursos, que podem ser uniformes ou variáveis de acordo com o curso e suas horas.

4.2 Os valores dos cursos podem acompanhar os valores de mercado.

#### **5. PROPOSTAS DE ATIVIDADES DE EXTENSÃO**

Seguem sugestões de atividades de extensão:

- Mesa Redonda: Pesquisa Científica – duração de 4 horas
  - Estudos com animais
  - Estudos com crianças e adolescentes na escola
  - Estudos com adultos e idosos
- Prescrição do exercício físico para indivíduos diabéticos tipo 2 – 20 horas
- Prescrição do exercício físico para hipertensos – 20 horas
- Exercício Físico para gestantes – 10 a 20 horas
- Ginástica Laboral – 10 horas
- Libras: A inclusão do deficiente no âmbito escolar – 20 horas
- O brincar na escola
- Socorros de Urgência na atividade do profissional em Educação Física – 20 horas
- Compreendendo o papel do CREF – 4 horas
- A dança educacional – 20 horas
- Palestras: duração de 50 a 60 minutos.

#### **6. ANEXOS**

# Mesa Redonda: Pesquisa Científica



## 1. Estudos com Animais

- 1.1 Aspectos éticos
- 1.2 Importância dos estudos com animais
- 1.3 Apresentações de pesquisas de mestrado e doutorado na área de Educação Física.
- 1.4 Aplicabilidade e inter-relação dos resultados obtidos nas pesquisas apresentadas para o profissional de educação física (em forma de mesa-redonda).

## 2. Estudos com crianças e adolescentes na escola

- 2.1 Aspectos éticos
- 2.2 Linhas de pesquisa educacionais na educação física.
- 2.3 Apresentação de pesquisas de mestrado e doutorado na área de educação relacionadas a educação física.
- 2.4 Aplicabilidade e inter-relação dos resultados obtidos nas pesquisas apresentadas para o profissional de educação física (em forma de mesa-redonda).

## 3. Estudos com adultos e idosos

- 3.1 Aspectos éticos
- 3.2 Linhas de pesquisa para a educação física
- 3.3 Apresentação de pesquisas de mestrado e doutorado na área de educação relacionadas a educação física.
- 3.4 Aplicabilidade dos conhecimentos obtidos (mesa redonda).

# PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA DIABÉTICOS TIPO 2



Fonte: [www.beladonnaph.com.br](http://www.beladonnaph.com.br)

FCNM



A incidência do diabetes tipo 2 vem aumentando substancialmente no Brasil e no mundo, devido a mudanças no estilo de vida. A recomendação médica para o tratamento do diabetes tipo 2 é a modificação do estilo de vida, com a prática regular de exercício físico, resultando em maior presença de diabéticos em academias, clubes, parques e projetos sociais, os quais precisam de cuidados especiais para que a prática de exercício físico seja segura e benéfica. Com isso, existe a necessidade dos profissionais de Educação Física estarem aptos à prescrever e monitorar o exercício físico para essa população.

---

# Prescrição do exercício físico para diabéticos tipo 2

## CURSO DE EXTENSÃO

### Objetivo

Tornar os profissionais de Educação Física aptos a entender os aspectos fisiopatológicos do diabetes tipo 2, suas possíveis complicações e efeitos fisiológicos dos medicamentos mais utilizados quando combinados à prática de exercício, bem como a prescrever o tipo de exercício adequado, baseado nas informações sobre a saúde geral do diabético tipo 2, monitorando, do ponto de vista fisiológico, a realização do exercício nesta população.

### Público-Alvo

Estudantes de Educação Física; Profissionais em Educação Física.

### Duração

Curso teórico-prático com duração de 20 horas

### Conteúdo Teórico

1. Prevalência do Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2).
  - 1.1 Mundial.
  - 1.2 Nacional.
2. Fatores contribuintes para o desenvolvimento do DM2.
  - 2.1 Ambientais.
  - 2.2 Genéticos.
3. Diagnóstico do DM2.
  - 3.1 Sinais e Sintomas.
  - 3.2 Exames “padrão ouro” e sua compreensão.
4. Definição do DM2.
  - 4.1 Aspectos fisiopatológicos da resistência à insulina.
  - 4.2 Complicações fisiopatológicas do DM2.
5. Formas de Tratamento do DM2.

- 
- 5.1 Tratamento Medicamentoso.
  - 5.2 Tratamento Não-medicamentoso: Dieta e Exercícios.
  6. Respostas fisiológicas do exercício para o diabético tipo 2.
    - 6.1 Exercício Agudo.
    - 6.2 Exercício Crônico.
  7. Respostas fisiológicas ao exercício sob o uso de fármacos.
  8. Procedimentos adequados para uma sessão de exercício de um diabético tipo 2.
    - 8.1 Monitoramento da glicemia e da pressão arterial.
  9. Prescrição de exercícios para o diabético tipo 2.
    - 9.1 Escolha do tipo de atividade.
    - 9.2 Frequência semanal e duração das sessões.

### **Aula Prática**

Aula prática para identificar os benefícios agudos do exercício físico que podem ser obtidos pelo diabético tipo 2. As respostas da glicemia, da pressão arterial e da frequência cardíaca serão apresentadas e discutidas durante o experimento, a fim de que os alunos compreendam as respostas fisiológicas do exercício.

A parte prática ocorrerá após o tópico número 6, pois facilitará o ensino-aprendizagem dos demais tópicos.

**A aula prática permitirá ao aluno aplicar os conhecimentos obtidos ao longo das aulas teóricas, além de conhecer, na prática, metodologia científica para a realização desta.**

### **Material Necessário**

- Projetor multimídia.
- 3 pares de luvas cirúrgicas.
- Algodão e gaze esterilizada.
- Álcool a 70%.
- Bicicleta ou esteira ergométrica.

# PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA HIPERTENSOS



Fonte: [www.beladonnaph.com.br](http://www.beladonnaph.com.br)

FCNM

Dra. Gisela Arsa da Cunha  
Curso de Extensão



O número de hipertensos aumenta exponencialmente no Brasil, e a prática regular de exercício físico é uma das formas de tratamento para seu controle, muito recomendada pelos médicos. A presença de hipertensos em academias, clubes, parques e projetos sociais, gera a necessidade de profissionais preparados para prescrever e monitorar o exercício físico de maneira segura e benéfica. As disciplinas oferecidas nos cursos de graduação preparam o profissional para atuar no mercado de trabalho que envolve pessoas saudáveis, o que torna o curso de extensão uma opção para que o futuro profissional possa estar melhor preparado para atuar na prescrição de exercícios com a população ausente de saúde.

---

# Prescrição do exercício para hipertensos

## CURSO DE EXTENSÃO

### Objetivo

Tornar os profissionais de Educação Física aptos a entender os aspectos fisiopatológicos da hipertensão arterial sistêmica, suas possíveis complicações e efeitos fisiológicos dos medicamentos mais utilizados quando combinados à prática de exercício, bem como a prescrever o tipo de exercício adequado, baseado nas informações sobre a saúde geral do hipertenso, monitorando, do ponto de vista fisiológico, a realização do exercício nesta população.

### Público-Alvo

Estudantes de Educação Física; Profissionais em Educação Física.

### Duração

Curso teórico-prático com duração de 20 horas

### Conteúdo Teórico

1. Prevalência da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS).
  - 1.1 Mundial.
  - 1.2 Nacional.
2. Fatores contribuintes para o desenvolvimento da HAS.
  - 2.1 Ambientais.
  - 2.2 Genéticos.
3. Suspeita e Diagnóstico da HAS.
  - 3.1 Sinais e Sintomas.
  - 3.2 Exames “padrão ouro” e sua compreensão.
4. Definição da HAS.
  - 4.1 Aspectos fisiopatológicos da HAS.
  - 4.2 Complicações fisiopatológicas da HAS.
5. Formas de Tratamento da HAS.

- 
- 5.1 Tratamento Medicamentoso.
  - 5.2 Tratamento Não-medicamentoso: Dieta e Exercícios.
  6. Benefícios do exercício para o hipertenso.
    - 6.1 Exercício Agudo.
    - 6.2 Exercício Crônico.
  7. Efeitos do exercício físico sob o uso de anti-hipertensivos.
  8. Cuidados em uma sessão de exercício de um hipertenso.
    - 8.1 Monitoramento da pressão arterial.
  9. Prescrição de exercícios para o hipertenso.
    - 9.1 Escolha do tipo de atividade.
    - 9.2 Freqüência semanal e duração das sessões.

### **Aula Prática**

Será realizada uma sessão de exercício específica para um hipertenso, tendo o controle da pressão arterial e da freqüência cardíaca durante o exercício, empregando método científico.

- Observação da pressão arterial durante 20 min. pré-exercício; durante 20 min. de exercício; 45 min. pós-exercício.

**A aula prática permitirá ao aluno aplicar os conhecimentos obtidos ao longo das aulas teóricas, além de conhecer, na prática, metodologia científica para a realização desta.**

### **Material Necessário**

- Projetor multimídia.
- 3 pares de luvas cirúrgicas.
- Algodão e gaze esterilizada.
- Álcool a 70%.
- Bicicleta ou esteira ergométrica.

Profa. Dra. Gisela Arsa da Cunha

Faculdade do Clube Náutico Mogiano

Ministra aula na graduação em Educação Física.

# EXERCÍCIO FÍSICO PARA GESTANTE



Fonte: [www.beladonnaph.com.br](http://www.beladonnaph.com.br)

FCNM



A gestação traz consigo inúmeras dúvidas quanto a possibilidade da prática de exercício. A comunidade médica diverge sobre a indicação ou não da prática de exercício, o que faz com que muitas gestantes interrompam a prática de exercício por não serem orientadas adequadamente pelo médico e pelo profissional em Educação Física. Para que as gestantes possam praticar exercício físico com segurança cabe ao profissional de Educação Física conhecer as alterações orgânicas durante a gestação e estar apto a prescrever e monitorar essa prática do exercício, mantendo estreita a relação com o médico obstetra.

---

# Exercício físico para gestante

## CURSO DE EXTENSÃO

### Objetivo

Propiciar aos alunos de Educação Física conhecimentos específicos sobre prescrição de exercícios para gestante.

### Público-Alvo

Estudantes de Educação Física; Profissionais em Educação Física.

### Duração

Curso teórico com duração de 16 horas

### Conteúdo Teórico

1. Aspectos do período gestacional.
2. Alterações anatômicas durante o período gestacional.
3. Alterações fisiológicas durante o período gestacional.
4. Tipos de exercícios para:
  - 4.1 Desequilíbrios posturais
  - 4.2 Respiração
  - 4.3 Alongamento
  - 4.4 Fortalecimento de MMII, MMSS, tronco e assoalho pélvico.
5. Intensidade do exercício durante o período gestacional.
6. Benefícios do exercício agudo e crônico para a gestante.
7. Programas de exercício para gestantes.

**Este curso será ministrado por um médico obstetra e um profissional de educação física.**

# GINÁSTICA LABORAL



Fonte: [www.beladonnaph.com.br](http://www.beladonnaph.com.br)

FCNM



A ginástica laboral é aplicada no ambiente de trabalho com o principal objetivo promover a saúde dos funcionários e prevenir lesões por esforços repetitivos, bem como doenças ocupacionais. Porém, o serviço vem incorporando outros objetivos relacionados ao aspecto lúdico no trabalho. Os profissionais de Educação Física precisam estar aptos a atuarem no planejamento da elaboração da proposta do serviço, incluindo a análise de custos, bem como na implantação do serviço, realizando o planejamento das aulas e avaliando os benefícios ao longo da aplicação do serviço.

---

# Ginástica Laboral

## CURSO DE EXTENSÃO

### Objetivo

Propiciar conhecimentos para a atuação com ginástica laboral nas empresas de maneira eficaz.

### Público-Alvo

Estudantes de Educação Física; Profissionais em Educação Física.

### Duração

Curso teórico-prático com duração de 20 horas

### Conteúdo Teórico

1. Considerações sobre a Ginástica Laboral.
2. Forma de atuação nas empresas.
3. Detectando as necessidades da empresa.
4. Planejando a prestação de serviços.
5. Definindo o perfil e postura ideal do profissional de Educação Física.
6. Implantação do serviço.
7. Trabalhando a motivação para a participação do funcionário.
8. Elaboração do planejamento de aulas.
9. Conceituação de postura.
10. Bases anatômicas, fisiológicas e cinesiológicas dos alongamentos.
11. O método T.M.S. (Total Muscular Stretching).
12. Avaliação postural (detecção dos desvios posturais) X Realização em empresas
13. Prática dos exercícios corretivos de postura
14. Exercícios posturais analíticos
15. O lúdico nas aulas.
16. Avaliando os benefícios alcançados.

### Aula Prática

---

Elaboração de proposta para empresa e aplicação de uma aula de ginástica laboral, empregando o lúdico.

**A aula prática permitirá ao aluno aplicar os conhecimentos obtidos ao longo das aulas teóricas.**

### **Material Necessário**

- Aparelho de Som
- Equipamento Multimídia
- Notebook

# LIBRAS: INCLUSÃO DO DEFICIENTE AUDITIVO



Fonte: [www.beladonnaph.com.br](http://www.beladonnaph.com.br)

FCNM



---

# Libras: inclusão do deficiente auditivo

## CURSO DE EXTENSÃO

### Objetivo

Instrumentalizar o aluno na iniciação ao estudo de libras, facilitando a inclusão do deficiente físico na escola.

### Público-Alvo

Estudantes de Educação Física; Profissionais em Educação Física.

### Duração

Curso teórico-prático com duração de 20 horas

### Conteúdo Teórico

### Material Necessário

# O BRINCAR NA ESCOLA



Fonte: [www.beladonnaph.com.br](http://www.beladonnaph.com.br)

FCNM

Prof. Leandro Crippa



---

# SOCORROS DE URGÊNCIA

## CURSO DE EXTENSÃO

### Objetivo

### Público-Alvo

Estudantes de Educação Física; Profissionais em Educação Física.

### Duração

Curso teórico-prático com duração de 20 horas

### Conteúdo Teórico

### Aula Prática

**O curso terá seu conteúdo teórico-prático possibilitando ao aluno a vivência com as principais intervenções em socorros de urgências dentro de seu local de trabalho.**

### Material Necessário

Boneca ANE; ataduras; papelão; colar cervical; boné; gases; luvas; chinelo Havaina®

# COMPREENDENDO O PAPEL DO CREF



Fonte: [www.beladonnaph.com.br](http://www.beladonnaph.com.br)

FCNM



---

# Compreendendo o papel do CREF

**CURSO DE EXTENSÃO**

## **Objetivo**

## **Público-Alvo**

Estudantes de Educação Física; Profissionais em Educação Física.

## **Duração**

Curso teórico-prático com duração de 10 horas

## **Conteúdo Teórico**

## **Material Necessário**

---

# A DANÇA COMO COMPONENTE EDUCACIONAL



Fonte: [www.beladonnaph.com.br](http://www.beladonnaph.com.br)

FCNM



---

# A dança como componente educacional

**CURSO DE EXTENSÃO**

## **Objetivo**

## **Público-Alvo**

Estudantes de Educação Física; Profissionais em Educação Física.

## **Duração**

Curso teórico-prático com duração de 20 horas

## **Conteúdo Teórico**

## **Material Necessário**