

SEMESTRE: 2	ANO: 2020	C/H: 50	AULAS: 60																												
CURSO: ESTÉTICA E COSMÉTICA		CAMPUS: POÇOS DE CALDAS																													
DISCIPLINA: EXERCÍCIO FÍSICO E NUTRIÇÃO EM ESTÉTICA																															
PLANO DE ENSINO-APRENDIZAGEM																															
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM: Identificar e correlacionar conceitos associados à prática regular de atividades físicas e outros fatores do estilo de vida com a saúde e qualidade de vida; Associar os benefícios e riscos da atividade física aos tratamentos estéticos disponíveis; Associar desequilíbrios estéticos à importância da prática de atividade física e alimentação de boa qualidade; Reconhecer os benefícios da alimentação e nutrição associados aos tratamentos estéticos e prevenção; Atuar em equipes multidisciplinares nos processos relacionados à prática nos diversos espaços de trabalho; Estabelecer um canal de comunicação nas áreas de saúde e beleza; Aplicar as competências humanísticas de atenção à saúde, tomadas de decisão, comunicação, liderança, administração e gerenciamento de educação permanente no âmbito profissional.																															
EMENTA: Introdução à atividade física e nutrição. Aptidão física. Treinamento e condicionamento físico x alimentação e nutrição. Nutrição e estética. Empirismo e práticas da moda no tratamento estético/físico/nutricional.																															
METODOLOGIA: <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>Exposição Dialogada:</td> <td>SIM ☐ NÃO ☒</td> <td>Estudo de caso:</td> <td>SIM ☒ NÃO ☐</td> </tr> <tr> <td>Trabalho de grupo:</td> <td>SIM ☒ NÃO ☐</td> <td>Seminário:</td> <td>SIM ☒ NÃO ☐</td> </tr> <tr> <td>Debate:</td> <td>SIM ☒ NÃO ☐</td> <td>Painel:</td> <td>SIM ☐ NÃO ☒</td> </tr> <tr> <td>TBL:</td> <td>SIM ☐ NÃO ☒</td> <td>Fórum/Chat:</td> <td>SIM ☒ NÃO ☐</td> </tr> <tr> <td>PBL:</td> <td>SIM ☐ NÃO ☒</td> <td>PBLe:</td> <td>SIM ☐ NÃO ☒</td> </tr> <tr> <td>Aula invertida:</td> <td>SIM ☐ NÃO ☒</td> <td>Tempestade Cerebral (Brainstorming):</td> <td>SIM ☐ NÃO ☒</td> </tr> <tr> <td>Mapa Conceitual:</td> <td>SIM ☒ NÃO ☐</td> <td>Dramatização/ Role Play</td> <td>SIM ☒ NÃO ☐</td> </tr> </table>				Exposição Dialogada:	SIM ☐ NÃO ☒	Estudo de caso:	SIM ☒ NÃO ☐	Trabalho de grupo:	SIM ☒ NÃO ☐	Seminário:	SIM ☒ NÃO ☐	Debate:	SIM ☒ NÃO ☐	Painel:	SIM ☐ NÃO ☒	TBL:	SIM ☐ NÃO ☒	Fórum/Chat:	SIM ☒ NÃO ☐	PBL:	SIM ☐ NÃO ☒	PBLe:	SIM ☐ NÃO ☒	Aula invertida:	SIM ☐ NÃO ☒	Tempestade Cerebral (Brainstorming):	SIM ☐ NÃO ☒	Mapa Conceitual:	SIM ☒ NÃO ☐	Dramatização/ Role Play	SIM ☒ NÃO ☐
Exposição Dialogada:	SIM ☐ NÃO ☒	Estudo de caso:	SIM ☒ NÃO ☐																												
Trabalho de grupo:	SIM ☒ NÃO ☐	Seminário:	SIM ☒ NÃO ☐																												
Debate:	SIM ☒ NÃO ☐	Painel:	SIM ☐ NÃO ☒																												
TBL:	SIM ☐ NÃO ☒	Fórum/Chat:	SIM ☒ NÃO ☐																												
PBL:	SIM ☐ NÃO ☒	PBLe:	SIM ☐ NÃO ☒																												
Aula invertida:	SIM ☐ NÃO ☒	Tempestade Cerebral (Brainstorming):	SIM ☐ NÃO ☒																												
Mapa Conceitual:	SIM ☒ NÃO ☐	Dramatização/ Role Play	SIM ☒ NÃO ☐																												
RECURSOS AUXILIARES: <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>Computador:</td> <td>SIM ☒ NÃO ☐</td> <td>AVA*:</td> <td>SIM ☒ NÃO ☐</td> </tr> <tr> <td>Vídeos:</td> <td>SIM ☒ NÃO ☐</td> <td>Atividades clínicas:</td> <td>SIM ☐ NÃO ☒</td> </tr> <tr> <td>Projeto Multimídia:</td> <td>SIM ☒ NÃO ☐</td> <td>Lousa:</td> <td>SIM ☒ NÃO ☐</td> </tr> <tr> <td>Álbuns Seriados:</td> <td>SIM ☐ NÃO ☒</td> <td>Internet:</td> <td>SIM ☒ NÃO ☐</td> </tr> <tr> <td>Slides:</td> <td>SIM ☒ NÃO ☐</td> <td>Laboratório:</td> <td>SIM ☐ NÃO ☒</td> </tr> <tr> <td>Manequins:</td> <td>SIM ☐ NÃO ☒</td> <td>Vídeo conferência:</td> <td>SIM ☐ NÃO ☒</td> </tr> <tr> <td>Lousa Eletrônica:</td> <td>SIM ☐ NÃO ☒</td> <td>Prancheta Digitalizadora:</td> <td>SIM ☐ NÃO ☒</td> </tr> </table> *Ambiente Virtual de Aprendizagem				Computador:	SIM ☒ NÃO ☐	AVA*:	SIM ☒ NÃO ☐	Vídeos:	SIM ☒ NÃO ☐	Atividades clínicas:	SIM ☐ NÃO ☒	Projeto Multimídia:	SIM ☒ NÃO ☐	Lousa:	SIM ☒ NÃO ☐	Álbuns Seriados:	SIM ☐ NÃO ☒	Internet:	SIM ☒ NÃO ☐	Slides:	SIM ☒ NÃO ☐	Laboratório:	SIM ☐ NÃO ☒	Manequins:	SIM ☐ NÃO ☒	Vídeo conferência:	SIM ☐ NÃO ☒	Lousa Eletrônica:	SIM ☐ NÃO ☒	Prancheta Digitalizadora:	SIM ☐ NÃO ☒
Computador:	SIM ☒ NÃO ☐	AVA*:	SIM ☒ NÃO ☐																												
Vídeos:	SIM ☒ NÃO ☐	Atividades clínicas:	SIM ☐ NÃO ☒																												
Projeto Multimídia:	SIM ☒ NÃO ☐	Lousa:	SIM ☒ NÃO ☐																												
Álbuns Seriados:	SIM ☐ NÃO ☒	Internet:	SIM ☒ NÃO ☐																												
Slides:	SIM ☒ NÃO ☐	Laboratório:	SIM ☐ NÃO ☒																												
Manequins:	SIM ☐ NÃO ☒	Vídeo conferência:	SIM ☐ NÃO ☒																												
Lousa Eletrônica:	SIM ☐ NÃO ☒	Prancheta Digitalizadora:	SIM ☐ NÃO ☒																												
AValiação: <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>Discursiva:</td> <td>SIM ☒ NÃO ☐</td> <td>Prática:</td> <td>SIM ☐ NÃO ☒</td> </tr> <tr> <td>Múltipla escolha:</td> <td>SIM ☒ NÃO ☐</td> <td>Trabalhos de pesquisa:</td> <td>SIM ☒ NÃO ☐</td> </tr> <tr> <td>Oral:</td> <td>SIM ☐ NÃO ☒</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				Discursiva:	SIM ☒ NÃO ☐	Prática:	SIM ☐ NÃO ☒	Múltipla escolha:	SIM ☒ NÃO ☐	Trabalhos de pesquisa:	SIM ☒ NÃO ☐	Oral:	SIM ☐ NÃO ☒																		
Discursiva:	SIM ☒ NÃO ☐	Prática:	SIM ☐ NÃO ☒																												
Múltipla escolha:	SIM ☒ NÃO ☐	Trabalhos de pesquisa:	SIM ☒ NÃO ☐																												
Oral:	SIM ☐ NÃO ☒																														
BIBLIOGRAFIA BÁSICA: McArdle, William D.. Fisiologia do exercício . 8. ed. Belo Horizonte - MG - Brasil: Guanabara Koogan, 2016. Paschoal, Valéria. Tratado de nutrição esportiva . São Paulo - SP - Brasil: Roca, 2014. Kraemer, William J.. Fisiologia do exercício - teoria e prática . 2. ed. Belo Horizonte - MG - Brasil: Guanabara Koogan, 2016.																															
BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR: Costa, Eronita de Aquino. Manual de fisiopatologia e nut . 5. ed. Petrópolis - RJ - Brasil: Vozes, 2010. Gropper, Sareen S.. Nutrição avançada e metabolism . São Paulo - SP - Brasil: Cengage Learning, 2016. Bettelheim, Frederick A.. Introdução à química geral, or - combo . São Paulo - SP - Brasil: Cengage Learning, 2016. Fluentes, Gustavo R.. Eletrotermofototerapia . 4. ed. : Ed. O Autor, 2017. Costa, Neuza Maria Brunoro. Alimentos funcionais - componentes bioativos e efeitos fisiológicos . Rio de Janeiro - RJ - Brasil: Livraria Rubio, 2010.																															

SEMESTRE: 2	ANO: 2020	C/H: 50	AULAS: 60
CURSO: ESTETICA E COSMETICA		CAMPUS: POÇOS DE CALDAS	
DISCIPLINA: EXERCICIO FISICO E NUTRICA O EM ESTETICA			
PLANO DE ENSINO-APRENDIZAGEM			
CONTEÚDOS			
1 INTRODUÇÃO À ATIVIDADE FÍSICA E NUTRIÇÃO			
1.1 Conceitos e aplicações em Atividade Física, Exercício Físico e Esforço Físico.			
1.2 Conceitos em Nutrição, Alimentação, Nutrientes, Alimentos, Dietas e Refeições.			
2 APTIDÃO FÍSICA			
3 TREINAMENTO E CONDICIONAMENTO FÍSICO X ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO			
3.1 Protocolos de treinamento físico e modelação estética: perda de massa gorda e ganho de massa magra.			
3.2 Suplementação esportiva.			
3.3 Avaliação Física e Nutricional: técnicas e instrumentação no tratamento estético.			
4 NUTRIÇÃO E ESTÉTICA			
4.1 Controle alimentar e dietético no tratamento estético:			
4.1.1 Calorimetria e cálculo das taxas metabólicas, e balanço energético e seus efeitos;			
4.1.2 Influências do fenótipo e genótipo no metabolismo e na estética corporal;			
4.1.3 Índice glicêmico em estética.			
4.2 Desequilíbrios estéticos e nutrição:			
4.2.1 Inflamação crônica e distúrbios estéticos;			
4.2.2 Hidratação cutânea;			
4.2.3 Acne;			
4.2.4 Fibroedema gelóide;			
4.2.5 Alopecia;			
4.2.6 Detoxificação;			
4.2.7 Disbiose Intestinal.			
4.3 Fatores Nutricionais e estética:			
4.3.1 Alimentação no pré e pós-operatório;			
4.3.2 Suplementação e fitoterapia em estética;			
4.3.3 Envelhecimento cutâneo;			
4.3.4 Fotoproteção oral			
5 EMPIRISMO E PRÁTICAS DA MODA NO TRATAMENTO ESTÉTICO/FÍSICO/NUTRICIONAL			