

Plano de ensino adaptado, em caráter excepcional e transitório, para substituição de aulas presenciais por atividades não presenciais, enquanto durar a pandemia do novo coronavírus – COVID-19, em atenção à Portaria MEC 344, de 16 de junho de 2020 e à Resolução 140/2020/CUn, de 24 de julho de 2020”.



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CAMPUS ARARANGUÁ  
CENTRO DE CIÊNCIAS, TECNOLOGIAS E SAÚDE  
CURSO DE FISIOTERAPIA  
PLANO DE ENSINO**

**SEMESTRE 2021.1**

**I. IDENTIFICAÇÃO DA DISCIPLINA:**

CÓDIGO	NOME DA DISCIPLINA	Nº DE HORAS-AULA		TOTAL DE HORAS-AULA
		TEÓRICAS	PRÁTICAS	
DCS 7458	Cinesioterapia	03	03	108

HORÁRIO		MÓDULO
TURMAS TEÓRICAS	TURMAS PRÁTICAS	Não presencial até Fase Pandêmica 2, de acordo com Resolução 140/2020/CUn, de 24 de julho de 2020
05654 – 4.0910.3 Distribuídas em atividades síncronas e assíncronas	05654 - 2.0820-2 05654B- 2.1010-1 05654A - 2.1100-1-1e/ou Fase Pandêmica 2	

**II. PROFESSOR(ES) MINISTRANTE(S)**

Profa. Dra. Heloyse Uliam Kuriki

**III. PRÉ-REQUISITO(S)**

CÓDIGO	NOME DA DISCIPLINA
DCS7404 DCS7419	Bases, métodos e técnicas de avaliação Cinesiologia II

**IV. CURSO(S) PARA O(S) QUAL(IS) A DISCIPLINA É OFERECIDA**

Graduação em Fisioterapia

## **V. JUSTIFICATIVA**

Conhecer os principais recursos e as técnicas de intervenção é fundamental para a reabilitação física dos pacientes.

## **VI. EMENTA**

Noções de mecanoterapia. Definição, classificação, princípios e técnicas de aplicação, com respectivos efeitos fisiológicos e terapêuticos dos exercícios passivo, ativo livre, ativo assistido, alongamentos, propriocepção, fortalecimento.

## **VII. OBJETIVOS**

### **Objetivos gerais:**

Fornecer subsídios dentro da terapia por exercícios, oferecendo os seus fundamentos para que o aluno possa desenvolvê-la nas disciplinas aplicadas.

### **Objetivos Específicos:**

- Conhecer o histórico e a definição da cinesioterapia.
  - Compreender diversas modalidades de cinesioterapia e sua aplicação na prática
- Fisioterapêutica
- Compreender as bases fisiológicas, bioquímicas, anatômicas e cinesiológicas que fundamentam os princípios da cinesioterapia.
  - Compreender os critérios básicos de planejamento e conduta cinesioterapêutica
  - Desenvolver habilidades teórico-práticas para aplicação de métodos cinesioterapêuticos
  - Capacitar o aluno para tomada de decisão sobre a indicação correta da cinesioterapia no processo fisioterapêutico nos três níveis de atenção à saúde.

## **VIII. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

- classificação dos exercícios
- adaptações dos sistemas frente aos exercícios
- amplitude de movimento
- alongamento
- fortalecimento
- propriocepção
- pliometria
- equilíbrio
- exercícios aplicados para os diferentes segmentos

## **IX. METODOLOGIA DE ENSINO / DESENVOLVIMENTO DO PROGRAMA**

As atividades síncronas serão realizadas por meio de web conferência e chats (via Moodle). Será utilizada sala virtual criada no sistema RNP. Em caso de problemas técnicos, Google Meet ou Microsoft Teams poderão ser usados como alternativas. Todos devem ser acessados por meio do ID UFSC. Essas atividades englobarão aulas dialogadas e plantão de dúvidas. Será realizado período de ambientação com recursos tecnológicos. Essas atividades poderão ser gravadas pelo professor e disponibilizadas no ambiente virtual, mas eventuais problemas na gravação e conexão que poderão impossibilitar a reprodução do vídeo não serão de responsabilidade do professor.

As atividades assíncronas incluirão participação em fóruns, atividades em grupo, questionários, glossários, mensagens, e-mails, dentre outras. O Moodle será o principal ambiente virtual de aprendizagem para essas atividades.

As atividades práticas adaptadas para o ensino remoto deverão ser gravadas e disponibilizadas por meio de ferramentas digitais.

A partir do ofício circular 003/2021/PROGRAD/SEAI, ainda são inclusos os seguintes itens:

- a) Espera-se dos(as) discentes condutas adequadas ao contexto acadêmico. Atos que sejam contra: a integridade física e moral da pessoa; o patrimônio ético, científico, cultural, material e, inclusive o de informática; e o exercício das funções pedagógicas, científicas e administrativas, poderão acarretar abertura de processo disciplinar discente, nos termos da Resolução nº 017/CUn/97, que prevê como penalidades possíveis a advertência, a repreensão, a suspensão e a eliminação (desligamento da UFSC).
- b) Devem ser observados os direitos de imagem tanto de docentes, quanto de discentes, sendo vedado disponibilizar, por quaisquer meios digitais ou físicos, os dados, a imagem e a voz de colegas e do(a) professor(a), sem autorização específica para a finalidade pretendida e/ou para qualquer finalidade estranha à atividade de ensino, sob pena de responder administrativa e judicialmente.
- c) Todos os materiais disponibilizados no ambiente virtual de ensino aprendizagem são exclusivamente para fins didáticos, sendo vedada a sua utilização para qualquer outra finalidade, sob pena de responder administrativa e judicialmente.
- d) Somente poderão ser gravadas pelos discentes as atividades síncronas propostas mediante concordância prévia dos docentes e colegas, sob pena de responder administrativa e judicialmente.
- e) A gravação das aulas síncronas pelo(a) docente deve ser informada aos discentes, devendo ser respeitada a sua liberdade quanto à exposição da imagem e da voz.
- f) A liberdade de escolha de exposição da imagem e da voz não isenta o(a) discente de realizar as atividades avaliativas originalmente propostas ou alternativas, devidamente especificadas no plano de ensino.
- g) Os materiais disponibilizados no ambiente virtual possuem licenças de uso e distribuição específicas, a depender de cada situação, sendo vedada a distribuição do material cuja licença não o permita, ou sem a autorização prévia dos(as) professores(as) para o material de sua autoria.

## X. METODOLOGIA E INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

- A verificação do rendimento escolar compreenderá **frequência e aproveitamento** nos estudos, os quais deverão ser atingidos conjuntamente. Será obrigatória a frequência às atividades correspondentes a cada atividade, ficando nela reprovado o aluno que não comparecer, no mínimo a 75% das mesmas.
- A nota mínima para aprovação na disciplina será 6,0 (seis). (Art. 69 e 72 da Res. nº 17/CUn/1997).
- O aluno com frequência suficiente (FS) e média das notas de avaliações do semestre entre 3,0 e 5,5 terá direito a uma nova avaliação no final do semestre (REC), exceto as atividades constantes no art.70,§ 2º. A nota será calculada por meio da média aritmética entre a média das notas das avaliações parciais (MP) e a nota obtida na nova avaliação (REC). (Art. 70 e 71 da Res. nº 17/CUn/1997).

$$NF = (MP+REC)/2$$

- Ao aluno que não comparecer às avaliações ou não apresentar trabalhos no prazo estabelecido será atribuída nota 0 (zero). (Art. 70, § 4º da Res. nº 17/CUn/1997)

- **Avaliações**

Avaliação 1: corresponde à prova 1 (N1 = 8,0)  
 Avaliação 2: corresponde à prova 2 (N2 = 8,0)  
 Avaliação 3: corresponde à apresentação de trabalho (1,5) + participação nas aulas práticas e execução de trabalho (0,5), N3 = 2,0

$$NF = (N1 + N2)/2 + N3$$

- **Frequências**

Identificação do controle de frequência das atividades. Para o controle de frequência presencial deverá haver lista de chamada. Nos momentos a distância a participação e a postagem das atividades serão computadas na frequência do aluno.

**Obs: Se detectado plágio em qualquer atividade será atribuída nota zero.**

**Observações:**

**Avaliação de segunda chamada:**

Para pedido de segunda avaliação somente em casos em que o aluno, por motivo de força maior e plenamente justificado, deixar de realizar avaliações previstas no plano de ensino, deverá formalizar pedido de avaliação à chefia de departamento dentro do prazo de 3 dias úteis apresentando comprovação.

**Horário de atendimento ao aluno:** segunda-feira das 11:00 as 11:30 hrs,; sexta-feira das 14:00 as 15:00 hr.

Obs: deverá ser realizado agendamento prévio por e-mail.

**Observações:**

1) Em caso de manutenção da realização das atividades práticas apenas quando do retorno presencial e isso ultrapassar a finalização do semestre, os alunos receberão menção “P” na disciplina conforme previsto na Resolução 140/2020/CUn, de 24 de julho de 2020”.

2) A utilização indevida da imagem de professores e colegas é considerada crime previsto na constituição. Sendo assim, não é permitido compartilhar e/ou gravar imagens e falas dos docentes e discentes. Além disso, não deve ser compartilhado ou publicado materiais que sejam de propriedade intelectual do professor sem prévia autorização.

3) Em caso de ausência do professor para participação em evento científico, a carga horária e o conteúdo da disciplina serão repostos conforme acordado com os alunos previamente.

<b>XI. CRONOGRAMA TEÓRICO</b>				
<b>Semana</b>	<b>Datas</b>	<b>Assunto</b>	<b>Carga horária síncrona</b>	<b>Carga horária assíncrona</b>
1 <sup>a</sup>	14/06 a 18/06/21	Apresentação da disciplina e conteúdo programático/ Introdução à Cinesioterapia	4h	2h
2 <sup>a</sup>	21/06 a 25/06/21	Introdução à Cinesioterapia/ Plasticidade Muscular	2h	4h

3 <sup>a</sup>	28/06 a 02/07/21	Classificação muscular/ Mecanoterapia	2h	4h
4 <sup>a</sup>	05/07 a 09/07/21	Tipos de exercício/ Amplitude de movimento - teoria	2h	4h
5 <sup>a</sup>	12/07 a 16/07/21	Amplitude de Movimento - prática/ <b>PROVA 1</b>	2h	4h
6 <sup>a</sup>	19/07 e 23/07/21	Exercícios resistidos - teoria/ Exercícios resistidos - prática	2h	4h
7 <sup>a</sup>	26/07 a 30/07/21	Exercícios aeróbicos - teoria/ Exercícios aeróbicos - prática	2h	4h
8 <sup>a</sup>	02/08 a 06/08/21	Propriocepção e Pliometria - teoria/ Propriocepção e Pliometria - <b>prática a ser ministrada na fase 2 (03 horas)</b>	2h	4h
9 <sup>a</sup>	09/08 a 13/08/21	Método Pilates - teoria Método Pilates MAT e BOLA- <b>prática a ser ministrada na fase 2 (04 horas)</b>	2h	4h
10 <sup>a</sup>	16/08 a 20/08/21	Método Pilates APARELHOS- <b>prática a ser ministrada na fase 2 (04 horas)/ PROVA 2</b>	2h	4h
11 <sup>a</sup>	23/08 a 27/08/21	Fisioterapia baseada em evidência - Cinesioterapia aplicada ao ombro: PBE/ Cinesioterapia aplicada ao ombro: prática com apresentação de trabalho	2h	4h
12 <sup>a</sup>	30/08 a 03/09/21	Cinesioterapia aplicada ao cotovelo, punho e mão: PBE/ Cinesioterapia aplicada ao cotovelo, punho e mão: prática com apresentação de trabalho	2h	4h
13 <sup>a</sup>	06/09 a 10/09/21	<b>Dia não letivo/</b> Cinesioterapia aplicada ao quadril e coluna: PBE	2h	4h
14 <sup>a</sup>	13/09 a 17/09/21	Cinesioterapia aplicada ao joelho, tornozelo e pé/ Cinesioterapia aplicada ao quadril e coluna: prática com apresentação de trabalho	4h	2h
15 <sup>a</sup>	20/09 a 24/09/21	Cinesioterapia aplicada ao joelho, tornozelo e pé: prática com apresentação de trabalho/ <b>Prova 03</b>	4h	2h
16 <sup>a</sup>	27/09 a 01/10/21	<b>Nova Avaliação / Recuperação/</b> Divulgação de notas	6h	0h

--	--	--	--	--

## XII. Feriados previstos para o semestre 2021.1

### DATA

04, 05 e 06/09/2021 – Datas reservadas ao Vestibular 2021.2

07/09/2021 – Independência do Brasil

## XIII. BIBLIOGRAFIA PARA O PERÍODO DE ATIVIDADES NÃO PRESENCIAIS

### Bibliografia Básica

1. KISNER, C. COLBY, L.A. Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas. 5. ed. Barueri: Manole, 2009.
2. GAINO, M.R.C.; MOREIRA, R.T. Manual prático de cinesioterapia: terapia pelo movimento. São Paulo: Roca, 2010.
3. SILVA, R.D.; CAMPOS, V.C. Cinesioterapia: fundamentos teóricos para prática. Belo Horizonte: COOPMED, 2006.

### XIV. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

1. NEUMMAN, D.A. Cinesiologia do aparelho músculo-esquelético. 2d. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2010.
2. KENDALL, H.O. Músculos Provas e Funções. Barueri: Manole, 2007.
3. KENNEY, L; WILMORE, JH; COSTILL, DL. Fisiologia do Esporte e do Exercício. 5. ed. Barueri: Manole, 2013.
4. KAPANDJI, I. A. Fisiologia articular: esquemas comentados de mecânica humana. São Paulo: Ed. Medica Panamericana. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.5.
5. POWERS, S.K.; HOWLEY, E.T. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento físico e ao desempenho. 6. ed. Barueri: Manole, 2009.
6. LIMA, K.M.M. et al. Effects of a 12-week hip abduction exercise program on the electromyographic activity of hip and knee muscles of women with patellofemoral pain : A pilot study. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 26, n. 1, p. 1–9, 2020.
7. POWERS, C.M. et al. Evidence-based framework for a pathomechanical model of patellofemoral pain: 2017 patellofemoral pain consensus statement from the 4th International Patellofemoral Pain Research Retreat, Manchester, UK: Part 3. **British Journal of Sports Medicine**, v. 51, n. 24, p. 1713–1723, 2017.
8. ALVES, M.C.; SOUZA NETO, R.J.; BARBOSA, R.I.; MARCOLINO, A.M.; KURIKI, H.U. Effects of a Pilates protocol in individuals with non-specific low back pain compared with healthy individuals: Clinical and electromyographic analysis. **Clinical Biomechanics**, v.72, p. 172-178, 2020.

Outras bibliografias poderão ser sugeridas pelo professor ao longo do semestre.

Profa. Heloyse Uliam Kuriki

Aprovado na Reunião do Colegiado do Curso \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Coordenadora do curso de Fisioterapia