



CURSO DE EXTENSÃO NEUROCIÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO

ORGANIZAÇÃO: Andrea Deslandes, Felipe Schuch, João Bento-Torres e Natáli Valim Oliver

Bento-Torres

EQUIPE EXECUTORA:

DOCENTES:

Andrea Deslandes

Carlos Eduardo Moraes

Daniel Alvarez Pires

Danilo Rodrigues Pereira da Silva

Eduardo Portugal

Fabianna Resende de Jesus Moraleida

Felipe Schuch

Helena de Moraes

Helena Moura

Ionara Siqueira

João Bento-Torres

Luiz Fernando Royes

Natáli Valim Oliver Bento-Torres

Pamela Carpes

Paulo de Tarso Maciel Pinheiro

Renato Sobral Monteiro Junior

Thiago Matias

RESUMO

A neurociência do exercício é uma área de conhecimento crescente e interdisciplinar, sendo fundamental para a compreensão das relações entre saúde do cérebro e saúde física, cognitiva e mental. O exercício físico está associado à promoção de saúde física, cognitiva e mental, além da prevenção e tratamento de transtornos altamente prevalentes e este curso tem como objetivo disseminar o conhecimento sobre diferentes formas de atividade física e as relações com a saúde cerebral. Docentes de grandes Universidades do Brasil farão parte da equipe executora deste curso (UFPA, UFRJ, UNIMONTES, UFSC, UFSM, UFRN, UFC, UNIFESP, UFMG, UNIPAMPA, UNB, UFS, PUCPR, FIOCRUZ, UFRGS), contribuindo para o incentivo às parcerias e pesquisas na área da Neurociência do Exercício no Brasil. O curso contará com o apoio da REDE NACIONAL DE NEUROCIÊNCIA E ATIVIDADE FÍSICA (ReNAF) e da Rede de Pesquisa sobre estilo de vida e saúde mental do estudante universitário, a coorte

multicêntrica prospectiva UNILIFE-M. Desde 2008, o Laboratório de Neurociência do Exercício (LaNEx) da UFRJ, coordenado pela Profa Andrea Deslandes, vem promovendo ações na tríade pesquisa, ensino e extensão no tema do curso. Neste curso de extensão gratuito, objetivamos propiciar formação continuada e atualizar profissionais de diferentes áreas da saúde sobre a relação corpo e mente e as possibilidades de utilização do exercício físico em aspectos emocionais e cognitivos, uma lacuna na formação de profissionais de saúde. O curso será realizado de forma online (palestras síncronas e assíncronas), através do AVA@UFRJ.

Objetivo do curso:

O curso tem como objetivo principal divulgar o conhecimento científico em Neurociência do Exercício Físico, de forma didática e aplicada à prática profissional para a saúde, reabilitação e melhora do desempenho através do movimento. Esperamos com esta ação extensionista atualizar os participantes sobre as recentes evidências científicas, traduzir o conhecimento para a prática e possibilitar a criação e fortalecimento de parcerias e redes de colaboração entre diferentes pesquisadores, docentes e discentes de Graduação e Pós-graduação. O curso será uma ação de integração de discentes e docentes de PPG do Brasil, com a participação de 15 IES, favorecendo a comunicação e o diálogo entre diferentes regiões.

CARGA-HORÁRIA: 60h

DURAÇÃO: 15/11/2024 a 01/05/2025.

INSCRIÇÕES, DIVULGAÇÃO DA SELEÇÃO E CONFIRMAÇÃO DE INSCRIÇÃO

As inscrições estarão abertas de 14/10/2024 até 31/10/2024 através de um formulário de inscrição, clicando em <https://forms.gle/G4ouAiuizTr4ELDR8> no site do IPUB/UFRJ (<https://www.ipub.ufrj.br/>). Não há nenhum custo de inscrição ou de mensalidade. A divulgação da confirmação de inscrição também serão divulgadas pelo site do IPUB e instagram do curso @curso_neurocienciadoexercicio até sete dias após o término das inscrições. **Os 200 primeiros inscritos terão acesso ao curso e serão certificados ao final, desde que cumpram os requisitos de avaliação.**

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

O curso é destinado a discentes, egressos e docentes de PPG, assim como profissionais que atuam nas áreas de atividade física e saúde/educação/desempenho, nas diferentes interfaces com a Neurociência e a saúde mental, cognitiva e física. Esta ação investe em uma área de enorme demanda, a Neurociência aplicada à prática de exercícios, esportes e reabilitação, e busca preencher uma lacuna de conhecimento no cenário da formação em saúde de diferentes cursos, que não contemplam este conteúdo. Discentes de graduação e pós-graduação e pesquisadores com interesse em compreender as oportunidades e desafios na área da Neurociência do Exercício Físico terão uma oportunidade única de ampliar seus conhecimentos.

LOCAL DE REALIZAÇÃO

O curso será realizado em um ambiente virtual através do Moodle AVA (assíncrono) e Lives no Instagram do curso (curso_neurocienciadoexercicio) ao final do curso. Os alunos poderão tirar dúvidas durante todo o curso através do ambiente do curso (tire suas dúvidas) e pelo email do curso neurocienciadoexercicio@ipub.ufrj.br

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. Introdução à Neurociência do Exercício Físico:
 - 1.1 Conceitos fundamentais da morfofisiologia/neurobiologia - Prof. Dr. João Bento-Torres
 - 1.2 Ambiente, exercício físico e cérebro: Epigenética - Profa. Dra. Ionara Siqueira
 - 1.3 Efeitos neurobiológico agudos e crônicos - Prof. Dr. Renato Sobral Monteiro Junior

2. Neurociência do Exercício Físico e Saúde Mental
 - 2.1 Transtorno Depressivo - Prof. Dr. Felipe Schuch
 - 2.2 Transtorno de Ansiedade - Prof. Dr. Daniel Alvarez Pires
 - 2.3 Uso de Substâncias - Profa. Dra. Helena Moura

3. Neurociência do Exercício Físico e Cognição
 - 3.1 Aprendizagem e exercício físico - Profa. Dra. Pamela Melo-Carpes
 - 3.2 Crianças e Adolescentes - Prof. Dr. João Bento-Torres
 - 3.3 Pessoas Idosas - Profa. Dra. Natáli Valim Oliver Bento-Torres

4. Neurociência do Exercício Físico e Doenças Neurodegenerativas
 - 4.1 Comprometimento Cognitivo Leve (CCL) e Demências - Profa. Dra. Andrea Camaz Deslandes
 - 4.2 Parkinson - Prof. Dr. Ricardo Aurino de Pinho
 - 4.3 Trauma Crânio-Encefálico (TCE) - Prof. Dr. Luiz Fernando Royes
 - 4.4 Neurociência do exercício Físico e Dor - Profa. Dra. Fabianna Resende de Jesus Moraleida

5. Neurociência do Exercício Físico e suas relações com o estilo de vida
 - 5.1 Comportamento Sedentário - Prof. Dr. Danilo Rodrigues Pereira da Silva
 - 5.2 Sono - Prof. Dr. Marco Tulio de Mello
 - 5.3 Dieta - Prof. Dr. Carlos Eduardo Moraes
 - 5.4 Gerenciamento de estresse e práticas corpo e mente - Profa. Dra. Helena Moraes

6. Barreiras e facilitadores ao exercício físico sob a perspectiva da neurociência.
 - 6.1 Teoria unificada do movimento: da Neurociência ao cotidiano - Prof. Dr. Thiago Matias
 - 6.2 Letramento corporal e teoria da autodeterminação: a Neurociência pode ajudar na adesão? - Prof. Dr. Paulo de Tarso Maciel Pinheiro
 - 6.3. Respostas Afetivas e adesão: Contribuições da Neurociência - Prof. Dr. Eduardo Portugal

METODOLOGIA DE ENSINO:

As aulas do curso serão ministradas por docentes com vasta experiência em pesquisa, ensino e extensão na área da Neurociência do Exercício. O curso será oferecido para profissionais de saúde, alunos de Graduação e Pós-graduação de diferentes áreas. Público-alvo: Alunos de Graduação, Alunos de Residência, Alunos de Especialização, Alunos de Mestrado ou Doutorado, Professores, Profissionais da Saúde de Nível Superior das diferentes áreas do conhecimento.

O curso é desenhado para que cada participante realize os módulos de acordo com sua disponibilidade e possa aprofundar os conceitos e informações discutidas a partir do material de apoio disponibilizado. Cada aula será ministrada por um professor pesquisador, membro da Rede Nacional de Neurociência e Atividade Física (ReNAF) ou docentes e cientistas convidados. Os módulos são compostos por aulas com duração de até 60 minutos, além da disponibilização de artigos e materiais de apoio e aprofundamento teóricos, materiais de síntese dos principais pontos discutidos através de “pílulas do conhecimento” e fórum mediado para debates entre os participantes.

As aulas serão ministradas remotamente, de modo expositivo e assíncrono. Todas as aulas serão realizadas de modo remota através do Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA) da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).

AVALIAÇÃO E CERTIFICAÇÃO:

As avaliações terão cunho formativo e serão realizadas ao final de cada módulo. Será exigida participação em 100% das aulas e realização das atividades de aprofundamento e leitura complementar disponibilizadas.

Os alunos participantes serão convidados a realizar a avaliação da metodologia empregada, do conteúdo e da organização das atividades. Será disponibilizado formulário específico para este fim ao final de cada aula (Questionário de Avaliação da aula), ao final de cada módulo (Questionário de “Pesquisa de Satisfação do Módulo”) e ao final de Curso.

O certificado de conclusão será enviado por email, pela Pró-Reitoria de Extensão (Pr-5) da UFRJ, após a finalização do tempo previsto para a integralização do curso (01 de Maio de 2025) para todos os alunos que completarem 100% das aulas, leituras, atividades e avaliações programadas.