

**PLANO DE ENSINO**

| <b>Vigência do Plano</b>   | <b>Semestre</b> | <b>Nome do Componente Curricular</b>                   |
|--|-----------------|--|
| 2022.2   |                 | PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA GRUPOS ESPECIAIS |
| <b>Carga Horária Semestral</b>   |                 | <b>Núcleo/Módulo/Eixo</b>                              |
| 72   |                 |  |
| <b>Componentes Correlacionados</b>   |                 |  |
| Testes, medidas e avaliação, Fisiologia do exercício, Tópicos especiais I e Treinamento desportivo   |                 |  |
| <b>Docente</b>   |                 |  |
| Paula Cristina Alves Araujo  |                 |  |
| <b>Ementa</b>  |                 |  |
| Estudo dos aspectos clínicos das principais doenças crônico-degenerativas. Adaptações crônicas e agudas ao exercício. Parâmetros para o planejamento, prescrição, monitoramento e acompanhamento de exercícios físicos para manutenção e promoção da saúde |                 |  |

**COMPETÊNCIA**
**Conhecimentos**

Analisar os benefícios e riscos da prática do exercício físico em condições de saúde e nas patologias cardiovasculares, respiratórias e metabólicas.  
 Discutir sobre as repercussões funcionais, a evolução e as consequências dos processos patológicos e do envelhecimento sobre os órgãos e sistemas fisiológicos.  
 Conhecer os princípios gerais para a adequada prescrição e acompanhamento de programas de exercício físico para grupos especiais.  
 Avaliar a aplicação dos programas de prescrição de exercício físico para grupos especiais em diferentes contextos ambientais e realidades individuais

**Habilidades**

Elaborar programas de avaliação, treinamento e acompanhamento de exercício físico para grupos especiais.  
 Executar a capacidade crítica analítica e reflexiva dos riscos e benefícios da prática do exercício físico em condições de saúde e condições patológicas.  
 Aplicar os conhecimentos da disciplina na formação acadêmica e profissional integrando os conhecimentos com as diversas disciplinas do Curso.  
 Mediar reflexões acadêmicas e não-acadêmicas sobre os riscos e benefícios da prática do exercício físico.  
 Construir diálogos sobre a importância da atuação de profissionais de Educação Física em programas multidisciplinares de atenção primária e secundária.

**Atitudes**

Valorizar e participar ativamente na busca do conhecimento que é proposto pelo professor, aprimorando a independência intelectual, o poder da crítica e a autonomia no processo de aprendizagem.  
 Apresentar atitude científica e responsável na comunicação e tomada de decisões no trabalho individual e em equipe.  
 Escutar e ter uma conduta ética, empática e acolhedora consigo e com seus pares no processo de aprendizagem e na prática profissional.  
 Executar a conduta mais apropriada para obtenção dos benefícios da prática do exercício físico respeitando as particularidades fisiopatológicas, sócio-econômicas, culturais e espirituais dos indivíduos e grupos de trabalho.

## Conteúdo Programático

- 1 Benefícios e riscos da prática de exercício físico em condições de saúde e condições patológicas
- 2 Princípios gerais para prescrição de exercício para grupos especiais: avaliação, prescrição de programas de treinamento e acompanhamento
- 3 Prescrição de exercício físico nas patologias cardiovasculares: hipertensão, infarto agudo do miocárdio, arritmias cardíacas
- 4 Prescrição de exercício nas patologias respiratórias: doença pulmonar obstrutiva crônica, asma e covid-19 (recuperação e sequelas)
- 5 Prescrição de exercício nas patologias metabólicas: obesidade, diabetes e dislipidemia
- 6 Prescrição de exercício no envelhecimento

## Métodos e Técnicas de Aprendizagem

Aula expositiva, aula invertida, investigação científica/estudo de caso, estudo dirigido

## Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

Cada unidade será composta por avaliações práticas e uma avaliação teórica. As avaliações práticas serão somadas e a média contabilizada para compor a nota das aulas práticas. A menor nota das atividades práticas será excluída (totalizando 5 notas das atividades práticas). Em cada unidade, a nota teórica será a nota da prova somativa. A nota final do componente será a média da Nota prática com as notas teóricas. Para aprovação na disciplina o aluno deverá obter nota final igual ou maior que 7,0, e frequência mínima de 75%. A frequência será contabilizada pela presença nos encontros síncronos e aulas presenciais.

Nota prática = (soma das 5 maiores notas) / 5

Nota final = (Nota prática + AT I + AT II + AT III) / 4

AT = avaliação teórica

## Recursos

Ambiente Virtual de Aprendizagem (Plataforma Moodle).

Sala de aula física

Laboratórios de habilidades 2 (Educação Física).

Laboratório de Habilidades 01 - Laboratório de Estudos Avançados da Força

## Referências Básicas

NEGRÃO, Carlos Eduardo; BARRETTO, Antonio Carlos Pereira; Rondon, Maria Urbana Pinto Brandão. Cardiologia do exercício. 4 ed. São Paulo: . E-book.

POWERS, Scott K.. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 3 ed. São Paulo: Manole Editora Ltda, 2000.

Riebe, Deborah. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. 10 ed. Rio de Janeiro: . E-book.

## Referências Complementares

Lancha Junior, Antonio Herbert; LANCHA, Luciana Oquendo Pereira. Avaliação e prescrição de exercícios físicos normas e diretrizes Barueri: , 2016. E-book.

Lehnen, Alexandre Machado; Fagundes, Diego Santos; Oliveira Junior, Lafaiete Luiz de; Romão, Mariluce Ferreira.

Exercício físico para populações especiais Porto Alegre: . E-book.

Mazini Filho, Mauro Lúcio; Savoia, Rafael Pedroza; Novaes, Giovanni da Silva; Venturini, Gabirela Rezende de Oliveira.

Grupos especiais Rio de Janeiro: . E-book.

MCARDLE, William D.. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 5 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

RASO, Vagner; GREVE, Julia Maria D'Andrea; POLITO, Marcos Doederlein. Pollock: Fisiologia Clínica do Exercício. 1 ed. Barueri: Manole Ltda., 2013. E-book.

