

<b>PLANO DE ENSINO</b>		
<b>Vigência do Plano</b>	<b>Semestre</b>	<b>Nome do Componente Curricular</b>
2020.2	6º	EDUCAÇÃO FÍSICA NA SAÚDE DA MULHER
<b>Carga Horária Semestral</b>		<b>Núcleo/Módulo/Eixo</b>
54		Bases e práticas da Educação Física
<b>Componentes Correlacionados</b>		
Estudo do movimento I e II/ Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida/ Treinamento Desportivo		
<b>Docente</b>		
Ciro Oliveira Queiroz		
<b>Ementa</b>		
Prática da educação física voltada para a saúde da mulher com foco na promoção da saúde e na qualidade de vida.		

## **COMPETÊNCIA**

### **Conhecimentos**

Compreender os fatores fundamentais e determinantes para a interpretação, bem como o de executar a prescrição e avaliação em atletas ou em praticantes de atividade física e associar os dados obtidos através da mesma com os conteúdos já vistos no decorrer do curso;

Selecionar, planejar e executar a abordagem da prescrição do exercício para qualidade de vida das mulheres;

Conhecer as diferentes metodologias de atividades físicas para as características morfológicas das mulheres.

### **Habilidades**

Planejar, executar e compreender os métodos de treinamento individual e coletivo e suas dependências práticas e teóricas para análise de uma avaliação e prescrição de exercícios físicos apropriados para cada situação que a mulher esteja vivendo;

Correlacionar os dados da anamnese e da avaliação para uma Prescrição de exercício segura e eficiente.

### **Atitudes**

Perceber a postura do profissional frente a prescrição do exercício e seus aspectos éticos na saúde da mulher;

Perceber a visão global do indivíduo;

Discernir a informação científica da não científica relativa à área.

## **Conteúdo Programático**

Aspectos gerais na prescrição da atividade física  
 Atividade física e incontinência urinária  
 Inatividade física e violência  
 Prescrição de exercício físico no ciclo menstrual  
 Programas de atividade física na população  
 Atividade física na gravidez e no pós-parto  
 Atividade física e sistema tegumentar  
 Mulher no esporte  
 Atividade física e Lúpus  
 Atividade física no climatérico  
 Atividade física e câncer de mama



### Métodos e Técnicas de Aprendizagem

Aulas expositivas e dialogadas; Leituras recomendadas e elaboração de textos em aula; Tarefas orientadas; Aulas em laboratório; Elaboração de atas ou relatórios; Reflexão sobre a prática da intervenção e Prática da intervenção supervisionada.

### Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

I Unidade  
25/09/2020 – Avaliação (9 pontos)  
Participação no fórum de discussão (1 ponto)  
II Unidade  
30/10/2020 – Apresentação de casos (9 pontos)  
Participação no fórum de discussão (1 ponto)  
III Unidade  
27/11/2020 – Seminário conjunto (6 pontos)  
11/12/2020 – Apresentação de casos (3 pontos)  
Participação no fórum de discussão (1 ponto)  
Prova final (18/12/2020)

### Recursos

Computador, microfone, fone, aplicativo Zoom e vídeos.

### Referências Básicas

NIEMAN, David C. Exercício e saúde: teste e prescrição de exercícios. 6 ed. São Paulo: Manole Editora Ltda, 2011.  
SCHWENGBER, Maria Simone Vione; WENETZ, Ileana; DORNELLES, Priscila Gomes. Educação física e gênero: desafios educacionais Rio Grande do Sul: Editora Unijuí, 2013.  
ZUGAIB, Marcelo; LOPES, Marco Antônio Borges. Atividade física na gravidez e no pós-parto São Paulo: Roca, 2009.

### Referências Complementares

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. 7ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.  
BOSSI, Luis Cláudio. Treinamento funcional para as mulheres: potência, força, resistência e agilidade São Paulo: Phorte Editora, 2014.  
FAHEY, Thomas D.. Bases do treinamento de força para homens e mulheres. 8 ed. Porto Alegre: AMGH Editora Ltda, 2014  
PEARCE, Caroline; HODGKIN, Dean. Melhores exercícios físicos para mulheres São Paulo: Phorte Editora, 2016.  
Saba, Fábio. Mexa-se: atividade física, saúde e bem estar. 3 ed. São Paulo: Phorte Editora, 2011.