

PLANO DE ENSINO

Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2022.1	05	PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA GRUPOS ESPECIAIS
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
72		
Componentes Correlacionados		
Testes, medidas e avaliação, Fisiologia do exercício, Tópicos especiais I e Treinamento desportivo		
Docente		
Paula Cristina Alves Araujo		
Ementa		
Benefícios e riscos associados à atividade física. O exercício físico como estratégia de prevenção primária e tratamento não-farmacológico para doenças cardiovasculares, respiratórias e metabólicas. Avaliação, prescrição e monitoramento do exercício físico para grupos especiais. Considerações ambientais da prescrição do exercício físico para grupos especiais.		

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.
- Contruir 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, socio-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
- 7 Contexto ambiental da prática do exercício físico

Métodos e Técnicas de Aprendizagem

Aula expositiva, aula invertida, resolução intensiva de problemas (investigação científica/estudo de caso), glossário, simulações, estudo dirigido e questionários (quiz), atividades e procedimentos manuais

Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

As avaliações em cada unidade serão compostas por avaliações processuais (a nota da avaliação processual será o somatório das avaliações processuais gerando a nota máxima = 10,0) e uma avaliação somativa (uma avaliação por unidade com nota máxima = 10,0). A nota final da unidade será a média da nota da avaliação processual + a nota da avaliação somativa. Ao final do semestre, a média parcial será a média das notas finais de cada unidade. Para aprovação na disciplina o aluno deverá obter média parcial igual ou maior que 7,0, e frequência mínima de 75%. A frequência será contabilizada pela presença nos encontros síncronos e aulas presenciais.

- 14/03: AVA: Quiz (1,0)
- 21/03: AVA: Prescrição exercício (3,5)
- 28/03: AVA: Quiz (1,0)
- 04/04: AVA: Prescrição exercício (3,5)
- 11/04: AVA: Quiz (1,0)
- 18/04: Avaliação somativa Unidade I (10,0)
- 25/04: AVA: Quiz (1,0)
- 02/05: AVA: Prescrição exercício (4,0)
- 09/05: AVA: Estudo de caso (5,0)
- 16/05: Avaliação somativa Unidade II (10,0)
- 23/05: AVA: Quiz (1,0)
- 30/05: AVA: Prescrição exercício (2,0)
- 06/06: AVA: Podcast (5,0)
- 13/06: AVA: Prescrição exercício (2,0)
- 20/06: Avaliação somativa Unidade III (10,0)
- 08/07: Prova final

Recursos

Ambiente Virtual de Aprendizagem (Plataforma Moodle).
Laboratórios de habilidades 2 (Educação Física).



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.