

PLANO DE ENSINO

Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2023.1	05	PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA GRUPOS ESPECIAIS
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
72		Bases e prática
Componentes Correlacionados		
Testes, medidas e avaliação, Fisiologia do exercício, Tópicos especiais I e Treinamento desportivo		
Docente		
Paula Cristina Alves Araujo		
Ementa		
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, metabólicas, dolorosas e no câncer
 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
- 4 Prescrição de exercício físico nas patologias respiratórias
- 5 Prescrição de exercício físico nas patologias metabólicas
- 6 Prescrição de exercício físico nas dores crônicas
- 7 Prescrição de exercício físico no câncer

Métodos e Técnicas de Aprendizagem

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

Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

O componente será composto por 5 avaliações práticas e 2 teóricas. A menor nota das atividades práticas será excluída (totalizando 4 notas das atividades práticas). As avaliações práticas serão somadas e a média contabilizada para compor a nota das aulas práticas (Nota 1). A nota final do componente será a média da nota prática com as notas teóricas = $\text{Nota 1} + \text{Nota 2} + \text{Nota 3} / 3$. 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.

Recursos

Ambiente Virtual de Aprendizagem (Plataforma Moodle).
Sala de aula física
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.