

<b>PLANO DE CURSO</b>		
<b>Vigência do Plano</b>	<b>Semestre</b>	<b>Nome do Componente Curricular</b>
2024.2	05	PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA GRUPOS ESPECIAIS
<b>Carga Horária Semestral</b>		<b>Núcleo/Módulo/Eixo</b>
72		Bases e práticas

### **Componentes Correlacionados**

Testes, medidas e avaliação, Fisiologia do exercício, Tópicos especiais I e Treinamento desportivo

### **Docente**

Anderson Campos

### **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, neurológicas 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 exercícios físicos 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**

Benefícios e riscos da prática de exercício físico em condições de saúde e condições patológicas  
 Princípios gerais para prescrição de exercício para grupos especiais: avaliação, prescrição de programas de treinamento e acompanhamento  
 Prescrição de exercício físico nas doenças cardiovasculares  
 Prescrição de exercício físico nas doenças respiratórias  
 Prescrição de exercício físico nas doenças metabólicas  
 Prescrição de exercício físico no HIV/Aids  
 Prescrição de exercício físico no câncer

#### **Métodos e Técnicas de Aprendizagem**

Aula expositiva, aula invertida, investigação científica/estudo de caso, aprendizado baseado em problemas, aulas práticas

### **Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas**

O componente terá 3 avaliações:

1 avaliação teórica

1 avaliação prática processual (atividades desenvolvidas nas aulas práticas)

1 avaliação intercomponentes.

A nota final do componente será a média das 3 avaliações = Nota 1 + Nota 2 + Nota 3 / 3. Para aprovação na disciplina o aluno deverá obter nota final igual ou maior que 7,0, e frequência mínima de 75%.

### **Recursos**

Ambiente Virtual de Aprendizagem (Plataforma Moodle).

LABEM: Laboratório de Estudos do Movimento.

Laboratórios de habilidades 1 (Educação Física).

Laboratórios de habilidades 2 (Educação Física).

Sala de aula física

Espaço Externo - Pátio da Biblioteca - Térreo - Pavilhão IV

### **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.