



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

<b>Ano</b>	2024
<b>Tp. Período</b>	Anual
<b>Curso</b>	EDUCACAO FISICA
<b>Disciplina</b>	2480/I - EDUCACAO FISICA E GRUPOS ESPECIAIS
<b>Turma</b>	EFI/I

**Carga Horária:** 68

## PLANO DE ENSINO

### EMENTA

Recomendações de atividades físicas para crianças, adolescentes, adultos e idosos. O exercício físico e as doenças cardiovasculares, a obesidade, a diabetes mellitus, a osteoporose, a hipertensão arterial, as dislipidemias, as doenças reumáticas, as alterações neurológicas. Recomendações de atividades físicas para pessoas com deficiências.

### I. Objetivos

Compreender o processo fisiopatológico para condições especiais de saúde;  
Compreender os aspectos gerais para a orientação das atividades físicas/exercícios físicos para para condições especiais de saúde;  
Aplicar fundamentos da orientação/prescrição de atividades físicas/exercícios para condições especiais de saúde;  
Elaborar intervenções para prevenção e tratamento da prescrição de atividade física/exercício físico para condições especiais de saúde.

### II. Programa

o Atividade física e saúde;  
o Idosos;  
o Sarcopenia/ Osteopenia/ Osteoporose;  
o Gestante e Puerpério;  
o Sobrepeso/obesidade/ SM;  
o Hipertensão e Doenças Cardiovasculares;  
o Diabetes;  
o Dislipidemias;  
o Doenças Respiratórias;  
o Câncer;

### III. Metodologia de Ensino

Aulas expositivas e dialogadas para sistematização do conhecimento;  
Sala de aula invertida;  
Estudos de caso;  
Será destinado 7,4 da carga horária da disciplina ( 5 horas) para a prática como componente curricular.

### IV. Formas de Avaliação

Check-list sobre as doenças;  
Estudos de Caso para prescrição de exercícios;  
\*A avaliação de conteúdos dar-se-á de forma contínua e cumulativa, sendo previsto a recomposição de nota por meio de avaliação substituta caso necessário.

### V. Bibliografia

#### Básica

1. NIEMAN, D.C. Exercício e saúde. São Paulo: Manole, 1999. 317 p.
2. POLLOCK, ML; WILMORE, J H. Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação. 2. ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1993. 718 p
3. Brasil. Ministério da Saúde. Guia de atividade Física para população Brasileira, 2021.
4. WHO. Diretrizes Mundiais de atividade Física e Comportamento Sedentário, 2020.

#### Complementar

1. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). Physical activity for everyone: recommendations. Disponível em: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/index.htm>
2. MAZINI FILHO, ML. Grupos Especiais - Prescrição de Exercício Físico - Uma Abordagem Prática. 1ª edição, 2018.
3. NIEMAN, D. C. Exercício e Saúde: Teste e Prescrição de Exercícios. 6ª Edição: Manole, 2010.
4. NOVAES, G.; MANSUR, H. NUNES, RA. Grupos Especiais: Avaliação, Prescrição e Emergências Clínicas. Ícone editora. 2017.
5. PITANGA, FJG. Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde. São Paulo: Phorte, 2004. 174
6. WILMORE, Jack H.; COSTILL, David L. Fisiologia do esporte e do exercício. Barueri: Manole, 2010. xv, 594 p. ISBN 978-85-204-2794-1



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

<b>Ano</b>	2024	
<b>Tp. Período</b>	Anual	
<b>Curso</b>	EDUCACAO FISICA	
<b>Disciplina</b>	2480/I - EDUCACAO FISICA E GRUPOS ESPECIAIS	<b>Carga Horária:</b> 68
<b>Turma</b>	EFI/I	

## PLANO DE ENSINO

7. NAHAS, Markus Vinícius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed., rev. e atual. Londrina: Madiograf, 2003. 278 p. ISBN 85-902038-2-4

8. Colégio Americano de Medicina do Esporte. Manual de pesquisa das diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. 10. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan,

9. SIMÃO, Roberto. Fisiologia e prescrição de exercícios para grupos especiais. 3ª ed. São Paulo: Phorte, 2008.

Sites para consulta na Internet

Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica:

Center for Disease Control:

Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul:

Ministério da Saúde do Brasil

Organização Mundial da Saúde:

Instituto Nacional do Câncer (INCA): <https://www.gov.br/inca/pt-br>

Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde:

Sociedade Brasileira de Cardiologia:

Sociedade Brasileira de Diabetes:

Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia:

Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e do Exercício

Sociedade Brasileira de Pneumologia: <https://sbpt.org.br/portal/consensos-e-diretrizes-da-sbpt/>

Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano

Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde

American College of Sports Medicine. Exercise is Medicine. [www.exerciseismedicine.org/YourPrescription.htm](http://www.exerciseismedicine.org/YourPrescription.htm)

---

## APROVAÇÃO

**Inspetoria:** DEDUF/I

**Tp. Documento:** Ata Departamental

**Documento:** 004/2025

**Data:** 03/04/2024