



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	2024	
Tp. Período	Anual	
Curso	EDUCACAO FISICA	
Disciplina	4233 - PRESCRICAO DE EXERCICIOS PARA POPULACOES ESPECIAIS	Carga Horária: 102
Turma	EFI	
Local	CEDETEG	

PLANO DE ENSINO

EMENTA

Estudo dos métodos empregados na prescrição e supervisão de programas de exercícios físicos para pessoas sem patologias ou saudáveis, porém, com condições especiais que devem ser consideradas na intervenção profissional. Fundamentação teórico-prática da prescrição de exercícios físicos baseadas em evidências, com ênfase na estratégia FITT-VP para gestantes, mulheres no período pós-parto e menopausa, crianças (exemplos: saudável, TDH, autistas), idosos e deficientes físicos, usuários dos serviços de Atenção Básica à Saúde público e privado.

I. Objetivos

Identificar populações e situações especiais de saúde que compõe o universo e atuação do profissional de educação física;
Compreender as peculiaridades fisiológicas dessas populações especiais.
Conhecer as diretrizes gerais para a prescrição e orientação de atividades físicas para essa população em situação especial de saúde.
Elaborar programa de atividades físicas para a população em situação especial de saúde.

II. Programa

UNIDADE 1 – Fundamentos e Conceitos
Conceitos de avaliação física para grupos especiais em saúde; Exercício clínico baseado em evidências;
Exercícios físico, Comportamento sedentário, longevidade e Mortalidade prematura;
UNIDADE 2 – Condições Neurológicas
Prescrição de exercício físico para Demências e doença de Parkinson.
Prescrição de exercício físico para pessoas com TDAH.
UNIDADE 3 – Condições Hemodinâmicas e Metabólicas
Prescrição de exercício físico para Diabetes; Prescrição de exercício físico para Hipertensão;
Prescrição de exercício físico para Obesidade.
UNIDADE 4 – Condições Cardiovasculares
Prescrição de exercício físico para hipercolesterolemia;
Prescrição de exercício físico para doença arterial coronariana;
Prescrição de exercício físico para insuficiência cardíaca;
Prescrição de exercício físico e acidente vascular cerebral;
Prescrição de exercício físico e infarto agudo do miocárdio;
UNIDADE 5 – Condições Respiratórias
Prescrição de exercício físico para doença pulmonar obstrutiva crônica
Prescrição de exercício físico para asma;
Prescrição de exercício físico para síndrome pós-covid19;
UNIDADE 6 – Condições musculoesqueléticas
Prescrição de exercício físico para Sarcopenia;
Prescrição de exercício físico para Osteoartrite;
Prescrição de exercício físico para Osteoporose;
Prescrição de exercício físico para Obesidade Osteosarcopênica;
Prescrição de exercício físico para Artrite reumatoide.
Prescrição de exercício físico para Lombalgia/Alterações posturais.
UNIDADE 7 – Outras Populações Especiais
Prescrição de exercício físico para câncer;
Prescrição de exercício físico para mulheres grávidas no período pós-parto e menopausa.

III. Metodologia de Ensino

Aulas expositivas
Aulas práticas em campo e laboratório;
Aprendizagem baseada em problemas (Estudo de casos).
Prática como Componente Curricular: A carga horária de 24 horas, correspondente a Prática como Componente Curricular (PCC) nesta disciplina, será cumprida com a participação em atividades de forma articulada com disciplinas existentes ou serem organizadas como disciplinas ou atividades acadêmicas próprias.

IV. Formas de Avaliação

Uma prova teórica por unidade; Estudos de casos.
1º Semestre - Média aritmética das provas 2º Semestre - Média aritmética das provas Nota final – média das notas semestrais



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	2024	
Tp. Período	Anual	
Curso	EDUCACAO FISICA	
Disciplina	4233 - PRESCRICAO DE EXERCICIOS PARA POPULACOES ESPECIAIS	Carga Horária: 102
Turma	EFI	
Local	CEDETEG	

PLANO DE ENSINO

Recuperação do desempenho acadêmico

Será oportunizado a todos os acadêmicos, em cada semestre letivo, uma avaliação de recuperação. A nota obtida na recuperação, caso seja superior, substituirá a média do semestre correspondente.

V. Bibliografia

Básica

- 1.AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). Manual de pesquisa das diretrizes do ACSM para os testes de esforço e 2.Sua prescrição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005. 704 p.
- 3.NIEMAN, David C. Exercício e saúde. São Paulo: Manole, 1999. 317p.
- 4.ROBERGS, Robert A; ROBERTS, Scott A. Princípios fundamentais de fisiologia do exercício para aptidão, desempenho e saúde. São Paulo: Phorte 2002.

Complementar

Complementar

- 1.LEMURA, L. M.; DUVILLARD, S.P.V. Fisiologia do exercício clínico. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005. 704 p.
- 2.EHRMAN J.K.; GORDON, P.M.; VISICH, P.S.; KETEYIAN, S.J. Fisiologia do exercício clínico. São Paulo: Phorte. 2017.
- 3.EYWARD, V.H. Avaliação física e prescrição de exercício: técnicas avançadas. 4.ed. Porto Alegre: Artmed, 2004. 319p.
- 4.SIMAO, R. Fisiologia e prescrição de exercícios para grupos especiais. Sao Paulo: Phorte, 2006. 152 p.
- 5.BALSAMO, S.; SIMÃO, R. Treinamento de força: para osteoporose, fibromialgia, diabetes tipo 2, artrite reumatoide e envelhecimento. Revisão de João Lindolfo C. Borges. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2007. 171 p.
- 6.PEDERSON, B. K.; SALTIN, B. Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. Scand J Med Sci Sports. 2015;25:1-72.
- 7.POLLOCK, M. L.; 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. SHARKEY, B.J. Condicionamento físico e saúde. Porto Alegre: Artmed, 1998. 389 p.

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/G
Tp. Documento: Ata Departamental
Documento: 03
Data: 17/04/2024