



# 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>	EDUCAÇÃO FÍSICA	
<b>Disciplina</b>	4233 - PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS PARA POPULAÇÕES ESPECIAIS	<b>Carga Horária:</b> 102
<b>Turma</b>	EFI	

## 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 compõem 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

Recuperação do desempenho acadêmico



# 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>	4233 - PRESCRICAO DE EXERCICIOS PARA POPULACOES ESPECIAIS	<b>Carga Horária:</b> 102
<b>Turma</b>	EFI	

## PLANO DE ENSINO

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