UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	**2022**
Tp. Período	**Anual**
Curso	**EDUCACAO FISICA**
Disciplina	**4219 - INTRODUCAO A PRESCRICAO DE EXERCICIOS**
Turma	**EFI-B**
Local	**CEDETEG**

Carga Horária: **68**

PLANO DE ENSINO

EMENTA

Conceituar e diferenciar atividade física, exercício físico, esporte, recomendação, orientação, aconselhamento e prescrição. Utilização das diretrizes, guidelines e estudos clínicos na prescrição de exercícios para usuários dos serviços de Atenção Básica à Saúde público e privado. Evidências científicas, seus níveis, como são obtidas, publicadas e utilizadas na prática profissional. Introdução a prescrição de exercícios baseadas em evidências, com ênfase na descrição dos componentes de frequência, intensidade, tempo/duração, tipo, volume e progressão.

I. Objetivos

Fornecer aos alunos conhecimentos introdutórios teórico-práticos sobre protocolos, técnicas e procedimentos para prescrição de exercício físico.
Apresentar as diretrizes gerais e recomendações para a prescrição e orientação de atividades físicas
Elaborar programa de exercício físico

II. Programa

Conceitos básicos de prescrição de exercícios (atividade física, exercício físico, esporte, aptidão física)
Benefícios e riscos associados a prática de atividades físicas
Componentes de um programa de exercícios (anamnese, triagem, avaliação, periodização)
Princípios gerais para prescrição de exercícios
Princípios FITT-VP (monitoramento do volume e intensidade de exercício)
Caracterização dos níveis e fontes de evidência para prescrição de exercícios físicos
Estratégias de busca de evidências cientificas para prescrição de exercícios
Especificidades entre recomendação e prescrição de exercícios físicos (diferenças)
Princípio FITT-VP em rotinas de exercícios físicos
Tipos de programas de exercício (Treinamento resistido, aeróbico, neuromuscular e flexibilidade)

III. Metodologia de Ensino

Aulas expositivas teóricas dialogadas;
Aulas práticas em campo e laboratório;
Trabalhos individuais e em grupos;
Aprendizagem baseada em problemas (Estudo de casos).
PRÁTICA COMO COMPONENTE CURRICULAR (metodologia de ensino)
A carga horária de 24, 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.
ATIVIDADES ACADÊMICAS INTEGRADORAS (metodologia de ensino)
A carga horária de 10, correspondente as Atividades Acadêmicas Integradoras (AAI) nesta disciplina, será cumprida com a participação em seminários e estudos dirigidos, em projetos de iniciação científica, monitoria acadêmica e projetos de extensão

IV. Formas de Avaliação

Uma prova teórica por semestre;
Trabalhos individuais e em grupos;
Avaliação de recuperação de rendimento será realizada no primeiro e segundo semestres aos alunos interessados que não atingiram a média de 7,0. Esta avaliação de recuperação terá valor 10,0 e será somada e dividida pela nota semestral para obtenção da média do semestre. A média anual será o somatório dos dois semestres dividido por dois.

V. Bibliografia

Básica

1.American College of Sports Medicine (ACSM). Manual de pesquisa das diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005. 704 p.
2.Nieman, David C. Exercício e saúde. São Paulo: Manole, 1999. 317p.
3.Robergs, Robert A; ROBERTS, Scott A. Princípios fundamentais de fisiologia do exercício para aptidão, desempenho e saúde. São Paulo: Phorte 2002.

Complementar

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	**2022**
Tp. Período	**Anual**
Curso	**EDUCACAO FISICA**
Disciplina	**4219 - INTRODUCAO A PRESCRICAO DE EXERCICIOS**
Turma	**EFI-B**
Local	**CEDETEG**

Carga Horária: **68**

PLANO DE ENSINO

1.American College of Sports Medicine. Manual de pesquisa das diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. 4ª Edição, Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2018. 704 p.

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/G
Tp. Documento: Ata Departamental
Documento: 03
Data: 29/06/2022