



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	Carga Horária: 68
Turma	EFI-B	

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 científicas 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	Carga Horária: 68
Turma	EFI-B	

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