



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	2012	
Tp. Período	Anual	
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)	
Disciplina	1512 - AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA	Carga Horária: 102
		C. Horár. Ext.: 0
Turma	EFI-CBI	
Local	IRATI	

PLANO DE ENSINO

EMENTA

Noções sobre promoção da saúde e prevenção de doenças não transmissíveis mediante a prática de atividades físicas. Avaliação, prescrição e acompanhamento de programas de exercícios físicos para o desenvolvimento e/ou manutenção de componentes morfológicos, funcionais e neuromotores e a sua aplicação em populações especiais (obesos, hipertensos, diabéticos, gestantes, etc). Análise das questões sociais, pedagógicas e éticas do profissional que trabalha com essas populações.

I. Objetivos

- Ampliar os conhecimentos sobre avaliação e prescrição de programas de exercícios físicos para grupos especiais.
- Desenvolver condições para avaliar e controlar periodicamente indivíduos participantes de programas de exercícios físicos para grupos especiais.
- Reconhecer e conceituar os diversos grupos especiais que necessitem de prescrição, cuidados e controles especiais.
- Reconhecer situações potencialmente perigosas, devidas à prática de exercícios físicos inadequados por pessoas em situações especiais.

II. Programa

1º Semestre

UNIDADE I – Aspectos introdutórios

- 1.1 - Saúde e sua relação com a atividade física
- 1.2 - Doenças hipocinéticas
- 1.3 - Exercício e Saúde: Fatos e Mitos

UNIDADE II – Os grupos especiais

- 2.1 - Conceituação de grupos especiais em educação física
- 2.2 - Importância do exame médico e da prescrição do exercício físico para grupos especiais
- 2.3 - Indicações e contra-indicações a prática de exercícios físicos para grupos especiais

2º Semestre

UNIDADE III – O Exercício físico como fator de prevenção e coadjuvante terapêutico:

- 3.1 - Doenças cardiovasculares e seus fatores de risco
- 3.1.2 - Obesidade
- 3.1.3 - Diabetes mellitus
- 3.1.4 - Hipertensão arterial
- 3.1.5 - Dislipidemias
- 3.1.6 - Doença isquêmica coronariana
- 3.1.7 - Bases da reabilitação cardiovascular

Unidade IV - O Exercício físico como fator de prevenção e coadjuvante terapêutico:

- 4.1 - Doenças de outros sistemas orgânicos
- 4.1.2 - Asma
- 4.1.3 - Doenças reumáticas
- 4.1.4 - Nefropatias
- 4.1.6 - Desvios posturais

III. Metodologia de Ensino

- Aulas expositivo-dialogadas
- Estudo de textos
- Apresentação de trabalho
- Trabalhos em grupo
- Atividades práticas

IV. Formas de Avaliação

IV-Formas de avaliação

A avaliação será realizada da seguinte forma: serão formados grupos que prepararão e apresentarão um assunto do programa em sala de aula para os demais colegas, esta atividade receberá peso 6. Cada dupla de alunos apresentará um relatório em sala de aula e por escrito, que receberá peso 4. O relatório será recebido exclusivamente por e-mail até as 24 hs do dia marcado. A não apresentação do trabalho implicará em reprovação. A nota final será calculada através da média, sendo levados em conta aspectos como assiduidade, pontualidade, interesse, participação, etc.



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	2012		
Tp. Período	Anual		
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)		
Disciplina	1512 - AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA	Carga Horária:	102
		C. Horár. Ext.:	0
Turma	EFI-CBI		
Local	IRATI		

PLANO DE ENSINO

V. Bibliografia

Básica

American College of Sports Medicine. Guia para teste de esforço e prescrição de exercício/Colégio Americano de Medicina Esportiva ; traduzido sob a supervisão de: Mauricio Leal Rocha.-[Guidelines for exercises testing and prescription.Português]3. ed.-Rio de Janeiro:Medsj,1987.195p.

KATCH, Frank I. MCARDLE, William D. Nutrição, exercício e saúde/Frank I. Katch, William D. McArdle ; traduzido sob a supervisão de Mauricio Leal Rocha.- Rio de Janeiro:Medsj,1996, 657 p.:il.

NIEMAN, David C. Exercício e saúde /David C. Nieman; tradução Dr. Marcos Ikeda. - São Paulo: Manole,1999. 316 p.il.Tradução de: The exercise-health connection.

POLLOCK, Michael L.; WILMORE, Jack H. Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação. 2. ed. Rio de Janeiro: MEDSI, 1993. 718p. ISBN 8571990719 io de Janeiro: Medsi, 1986.

SILVA, Osni Jacó da. Exercícios em situações especiais I : crescimento, flexibilidade, alterações posturais, asma, diabetes, terceira idade/Osni Jacó da Silva, organizador – Florianópolis:Ed. da UFSC,1997. 122p.

SILVA, Osni Jacó da. Exercícios em situações especiais II :gravidez, distúrbios do colesterol e triglicerídeos, doença coronariana, doença renal crônica, AIDS /Osni Jacó da Silva, organizador. - Florianópolis:Ed. da UFSC,2000 .143p .

Complementar

Blair, Steven N. Prova de esforço e prescrição de exercício /Steven N. Blair ... [et. al.] ; tradução Aduir Bueno de Camargo ... [et. al.]

. - Resource manual for guidelines for exercise testing and prescription Português] Rio de Janeiro :REVINTER ,c1994. 431p. :il.

Nahas, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo /Markus Vinicius Nahas. - Londrina :Midiograf, 2001. 238p

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/I

Tp. Documento: Ata Departamental

Documento: 5

Data: 22/05/2012