



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

<b>Ano</b>	2026
<b>Tp. Período</b>	Anual
<b>Curso</b>	EDUCAÇÃO FÍSICA
<b>Disciplina</b>	1108177 - PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS PARA POPULAÇÕES ESPECIAIS <b>Carga Horária: 102</b>
<b>Turma</b>	EFI
<b>Local</b>	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

Bases fisiológicas e cinesiológicas para a Prescrição de Exercícios Físicos;

Conceitos de avaliação física para grupos especiais em saúde;

Aptidão física relacionada à saúde e programas de avaliação para populações especiais;

Exercício clínico baseado em evidências;

Recomendações de exercício físico gerais (população saudável).

Exercícios físico, Comportamento sedentário, longevidade e Mortalidade prematura;

Imunometabolismo, Inflamação e comunicação cruzada entre tecidos;

Técnicas avançadas na prescrição de exercício (estimulação elétrica transcraniana e muscular, plataforma vibratória, Liberação Miofacial)

#### UNIDADE 2 – Condições Neurológicas

Prescrição de exercício físico para Depressão;

Prescrição de exercício físico para Ansiedade;

Prescrição de exercício físico para Demência e doença de Parkinson;

Prescrição de exercício físico para autistas, portadores de TDAH e TOD;

Prescrição de exercício físico para fibromiálgicos.

#### UNIDADE 3 – Condições Hemodinâmicas e Metabólicas

Prescrição de exercício físico para Diabetes;

Prescrição de exercício físico para Hipertensão;

Prescrição de exercício físico para Obesidade;

Prescrição de exercício físico para Síndrome Metabólica;

Prescrição de exercício físico para Doença Renal.

#### UNIDADE 4 – Condições Cardiovasculares

Prescrição de exercício físico para hipercolesterolemia;

Prescrição de exercício físico para doença arterial coronariana;

Prescrição de exercício físico para doença arterial periférica;

Prescrição de exercício físico para insuficiência cardíaca;

Prescrição de exercício físico e acidente vascular cerebral;

Prescrição de exercício físico e infarto agudo do miocárdio;

Prescrição de exercício físico após revascularização;

Prescrição de exercício físico após transplante de coração.

#### UNIDADE 5 – Condições Respiratórias

Prescrição de exercício físico para doença pulmonar obstrutiva crônica;

Prescrição de exercício físico para asma;

Prescrição de exercício físico para fibrose cística;

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, Escoliose e outras alterações posturais.

#### UNIDADE 7 – Outras Populações Especiais

Prescrição de exercício físico para câncer;



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

<b>Ano</b>	2026
<b>Tp. Período</b>	Anual
<b>Curso</b>	EDUCAÇÃO FÍSICA
<b>Disciplina</b>	1108177 - PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS PARA POPULAÇÕES ESPECIAIS <b>Carga Horária:</b> 102
<b>Turma</b>	EFI
<b>Local</b>	CEDETEG

## PLANO DE ENSINO

Prescrição de exercício físico e HIV/AIDS;  
Prescrição de exercício físico para multimorbidade;  
Prescrição de exercício físico para Grávidas e Puérperas.  
Prescrição de exercício físico para Crianças e adolescentes

### III. Metodologia de Ensino

Aulas expositivas;  
Aulas práticas em campo e laboratório;  
Trabalhos individuais e em grupos;  
Aprendizagem baseada em problemas (Estudo de casos).  
Extensão: A carga horária de 10 horas, correspondente a atividades de extensão nesta disciplina, será cumprida com a participação em projetos de extensão.  
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.  
Atividades Acadêmicas Integradoras: A carga horária de 10 horas 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

- Duas provas por semestre;  
- Trabalhos em grupos (teórico-práticos);  
- Análises de estudos de casos.  
Será aplicada uma avaliação de recuperação por semestre com todo conteúdo administrado aos alunos que não atingirem a média por semestre de 7,0.

### 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.
- 4.LEMURA, L. M.; DUVILLARD, S.P.V. Fisiologia do exercício clínico. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005. 704 p.
- 5.EHRMAN J.K.; GORDON, P.M.; VISICH, P.S.; KETEYIAN, S.J. Fisiologia do exercício clínico. São Paulo: Phorte. 2017.
- 6.EYWARD, V.H. Avaliação física e prescrição de exercício: técnicas avançadas. 4.ed. Porto Alegre: Artmed, 2004. 319p.

#### Complementar

- 7.SIMAO, R. Fisiologia e prescrição de exercícios para grupos especiais. Sao Paulo: Phorte, 2006. 152 p.
- 8.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.
- 9.BOUCHARD, C. Atividade física e obesidade. Barueri, SP: Manole, 2000. 469 p.
- 10.PEDERSEN, 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.
- 11.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.
- 12.SHARKEY, B.J. Condicionamento físico e saúde. Porto Alegre: Artmed, 1998. 389 p.

### APROVAÇÃO

**Inspetoria:** DEDUF/G  
**Tp. Documento:** Ata Departamental  
**Documento:** 07  
**Data:** 25/03/2026