UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	**2023**
Tp. Período	**Anual**
Curso	**EDUCACAO FISICA**
Disciplina	**4233 - PRESCRICAO DE EXERCICIOS PARA POPULACOES ESPECIAIS**
Carga Horária:	**102**
Turma	**EFI-A**
Local	**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 a 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 – Integrada com Práticas Integradas
- 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;
- Exercícios físico, Comportamento sedentário, longevidade;
- Imunometabolismo, Inflamação e comunicação cruzada entre tecidos;
- Técnicas avançadas na prescrição de exercício (estimulação elétrica transcranicana 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;
Prescrição de exercício para doença de Parkinson;
Prescrição de exercício para autismo;
Prescrição de exercício para TDAH e TOD.

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 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 e 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 síndrome pós COVID-19.

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 porturais;
Prescrição de exercício físico para dor crônica.

UNIDADE 7 – Outras Populações Especiais
Prescrição de exercício físico para câncer;
Prescrição de exercício físico e HIV/AIDS;
Prescrição de exercício físico para Gravidas e Puérperas.

UNIDADE 8 – Prática como componente curricular

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	**2023**
Tp. Período	**Anual**
Curso	**EDUCACAO FISICA**
Disciplina	**4233 - PRESCRICAO DE EXERCICIOS PARA POPULACOES ESPECIAIS** — **Carga Horária:** **102**
Turma	**EFI-A**
Local	**CEDETEG**

PLANO DE ENSINO

Metodologias e tecnologias de prescrição de exercício
Plataforma vibratória
Estimulação elétrica – muscular e transcraniana
Liberação miofascial
Exercício com restrição de fluxo
Genética e predisposição

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 - Programa de Atividade física.
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.
Provas de recuperação: Independente da média, 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 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.
7.SIMAO, R. Fisiologia e prescrição de exercícios para grupos especiais. Sao Paulo: Phorte, 2006. 152 p.
8.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.
9.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. 10.SHARKEY, B.J. Condicionamento físico e saúde. Porto Alegre: Artmed, 1998. 389 p.

Complementar

1.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.
2.BOUCHARD, C. Atividade física e obesidade. Barueri, SP: Manole, 2000. 469 p.

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/G
Tp. Documento: Ata Departamental

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	**2023**
Tp. Período	**Anual**
Curso	**EDUCACAO FISICA**
Disciplina	**4233 - PRESCRICAO DE EXERCICIOS PARA POPULACOES ESPECIAIS**
Carga Horária:	**102**
Turma	**EFI-A**
Local	**CEDETEG**

PLANO DE ENSINO

Documento: 01

Data: 17/05/2023