



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-A	
Local	CEDETEG	

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

- Identificar as populações em situações especiais de saúde que compoem o universo de 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 população em situação especial de saúde.

II. Programa

1. Atividade Física, Aptidão Física E Saúde
2. Avaliação e Prescrição de Atividade Física
2. Atividade Física para Obesos
4. Atividade Física para Hipertensos
5. Atividade Física para Diabéticos
6. Atividade Física para Cardiopatas
7. Atividade Física para Gestantes

III. Metodologia de Ensino

Aulas expositivas teóricas dialogadas; aulas práticas em campo e laboratório; trabalhos individuais e em grupos.

IV. Formas de Avaliação

Provas escritas, práticas e apresentação de trabalhos.

V. Bibliografia

Básica

HEYWARD, V. H. Avaliação física e prescrição de exercícios: técnicas avançadas. Porto Alegre: Artmed, 2004.
SIMÃO, R. Fisiologia e prescrição de exercício para grupos especiais. São Paulo: Phorte, 2006.

Complementar

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM) ACSM'S Guidelines For Exercise Testing And Prescription. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2000.
AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Recursos do ACSM para o Persona Trainer. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.
BALSAMO, S.; SIMÃO, R. Treinamento de força para Osteoporose, Fibromialgia, Diabetes Tipo 2, Artrite Reumatóide e envelhecimento. São Paulo: Phorte, 2005.
BARROS, R. R.. Atividade física na criança e adolescente saudáveis. In: OLIVEIRA, M. A. B.; NÓBREGA, A. C. L. Tópicos especiais em medicina do esporte. São Paulo: Atheneu, 2003.
COLBERG, S. Atividade física e diabetes. São Paulo: Manole, 2002.
BETTI, I. R. Manual de ginástica respiratória. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.
BOUCHARD, C. Atividade física e obesidade. São Paulo: Manole, 2002.
CAMPOS, M. A. Musculação: diabéticos, osteoporóticos, idosos, crianças e obesos. 3ª Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.
ELLINGER, V. C. H. Exercício na criança diabética. In: OLIVEIRA, M. A. B.; NÓBREGA, A. C. L. Tópicos especiais em medicina do esporte. São Paulo: Atheneu, 2003.
FISBERG, M. Atualização em obesidade na infância e adolescência. São Paulo: Atheneu, 2004.
FOSS M. L.; KETEYIAN, S. J. Bases fisiológicas do exercício e do esporte. Rio de Janeiro: Guanabara & Koogan, 1998.
FRONTERA, W. R. et al. Exercício físico e reabilitação. Porto Alegre: Artmed, 2001.
GONÇALVES, A. VILARTA, R. Qualidade de vida e atividade física. São Paulo: Manole, 2004.

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-A	
Local	CEDETEG	

PLANO DE ENSINO

KISS, M. A. P. D. M. Esporte e exercício: avaliação e prescrição. São Paulo: Roca, 2003.
McARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. Fisiologia do exercício. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.
MENESTRINA, E. Educação Física e saúde. 2ª ed. Ijuí: Ed. Unijuí, 2000.
NAHAS, M.V. Atividade física, saúde e qualidade de vida. Londrina: Midiograf, 2001.
OLIVEIRA, M. A. B.; NÓREGA, A. C. L. Tópicos especiais em medicina do esporte. São Paulo: Atheneu, 2003.
PEDERSEN, B. K.; SALTIN, B. Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. Scand J Med Sci Sports, v. 16, n. 1, p. 3-63, 2006.
POWERS, S.K.; HOWLEY, E.T. Fisiologia do Exercício. São Paulo: Manole, 2005.
SHARKEY, B. J. Condicionamento físico e saúde. 4ª edição. Porto Alegre: Manole, 2002.
VARGAS NETO, F. X. Atividades físico-desportivas: o novo paradigma de promoção da saúde. Caxias do Sul: Educs, 2004.
WILMORE, J.H.; COSTILL, D.L. Fisiologia do esporte e do exercício. São Paulo: Manole, 2001.

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/G
Tp. Documento: Ata Departamental
Documento: 05/2012
Data: 14/03/2012