UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	**2024**
Tp. Período	**Anual**
Curso	**EDUCACAO FISICA**
Disciplina	**4219 - INTRODUCAO A PRESCRICAO DE EXERCICIOS**
Turma	**EFI**
Local	**CEDETEG**

Carga Horária: **68**

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.
•Apresentar os tipos de programas de exercícios físicos.

II. Programa

UNIDADE 1.Princípios básicos da prescrição de Exercício
•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)
UNIDADE 2. Prescrição de Exercícios baseados no FITT-VP
•Princípios FITT-VP (monitoramento do volume e intensidade de exercício)
•Princípios gerais para prescrição de exercícios aeróbios
UNIDADE 3. Prescrição de Exercícios baseados em evidências científicas
•Princípios gerais para prescrição de exercícios neuromusculares
•Princípios gerais para prescrição de exercícios neuromotores
•Princípios gerais para prescrição de exercícios de flexibilidade
UNIDADE 4. Programas de Exercícios baseados no FITT-VP
•Estratégias de busca de evidências cientificas para prescrição de exercícios
•Especificidades entre recomendação e prescrição de exercícios físicos (diferenças)
•Princípio FITT-VP em rotinas de exercícios físicos
UNIDADE 5. Prática como Componente Curricular
•Prescrição de exercícios em doenças Metabólicas e fatores de risco para doenças cardiovasculares.
•Testes de esforço e prescrição para populações especiais.
•Caracterização dos níveis e fontes de evidência para prescrição de exercícios físicos

III. Metodologia de Ensino

Aulas expositivas teóricas dialogadas;
Aulas práticas dirigidas, por descoberta orientada e baseada em problemas.
Atividades do docente:
Proporcionar atividades práticas dirigidas e com resolução de problemas na academia.
Atividades dos discentes:
Participação direta nas atividades planejadas.
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.

IV. Formas de Avaliação

IV.FORMAS DE AVALIAÇÃO
1º Nota: correspondente a avaliação teorica das unidades 1 e 2
2º Nota: correspondente a avaliação prática da unidade 1 e 2
Recuperação: avaliação prática cumulativa (unidades 1 a 2)
3º Nota: correspondente a avaliação teórica da unidade 3 e 4
4º Nota: correspondente a avaliação prática das unidades 3 e 4
5º Nota: correspondente a participação nas atividades da unidade 5
Recuperação: avaliação prática cumulativa (unidades 3 a 5).
Recuperação: uma prova por semestre teórico/prática cumulativa
•Provas de recuperação

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	**2024**
Tp. Período	**Anual**
Curso	**EDUCACAO FISICA**
Disciplina	**4219 - INTRODUCAO A PRESCRICAO DE EXERCICIOS**
Turma	**EFI**
Local	**CEDETEG**

Carga Horária: **68**

PLANO DE ENSINO

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

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

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: 17/04/2024