



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Ano</b>         | 2024   |
| <b>Tp. Período</b> | Anual  |
| <b>Curso</b>       | EDUCACAO FISICA                              |
| <b>Disciplina</b>  | 4219 - INTRODUCAO A PRESCRICAO DE EXERCICIOS |
| <b>Turma</b>       | EFI  |

**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 científicas 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 teórica 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

Será oportunizado a todos os acadêmicos, em cada semestre letivo, uma avaliação de recuperação. A nota obtida na recuperação, caso seja



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

|                    |  |                          |
|--------------------|--|--------------------------|
| <b>Ano</b>         | 2024   |                          |
| <b>Tp. Período</b> | Anual  |                          |
| <b>Curso</b>       | EDUCACAO FISICA                              |                          |
| <b>Disciplina</b>  | 4219 - INTRODUCAO A PRESCRICAO DE EXERCICIOS | <b>Carga Horária:</b> 68 |
| <b>Turma</b>       | EFI  |                          |

## PLANO DE ENSINO

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