

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA

Nome da Disciplina: PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS-II	Ano/Semestre: 2021/2
Código da Disciplina: 08882	Período: 8º
Carga Horária Total: 80h/a	Carga Horária Teórica: 60h/a Carga Horária Prática: 20h/a
Pré-Requisito: Não se Aplica	Co-Requisito: Não se Aplica

2. PROFESSOR(ES)

Prof. Fábio Santana, Me.

3. EMENTA

Estudo dos métodos empregados na prescrição e supervisão de programas de exercícios físicos direcionados a pessoas com patologias diagnosticadas.

4. OBJETIVO GERAL

Proporcionar aos acadêmicos conhecimentos básicos e avançados da prescrição de exercícios para diferentes grupos especiais. Apresentar os efeitos fisiológicos de base para interpretação das reais necessidades do exercício físico para cada doença específica. Apresentar cálculos de prescrição e acompanhamento de gasto calórico dos pacientes. Discutir e vivenciar questões relacionadas a prescrição do exercício para cada condição clínica elencada na ementa. Praticar os cálculos e simular os atendimentos a pacientes. Problematicar questões relacionadas ao foco da disciplina e trabalhar com casos Clínicos.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Unidades	Objetivos Específicos
População Especial e Exercício Físico	Apresentar e discutir as condutas iniciais para o atendimento e prescrição do exercício para populações especiais. Entender o papel dos exercícios físicos regulares para estes grupos. Identificação das contra indicações absolutas e relativas que podem ocorrer associados às patologias.
Obesidade	Discutir e fundamentar os principais dados acerca da obesidade e as peculiaridades da prescrição de exercícios para indivíduos obesos, assim como, cálculos metabólicos para o controle de peso associado ao gasto energético. Classificação da obesidade. Respostas fisiológicas e metabólicas no paciente obeso. Prescrição através de equações da FC. Unidades metabólicas para a prescrição: MET - Gasto Calórico. Contra indicações relativas e absolutas.
Diabetes Mellitus	Apresentar o consenso de Diabetes Mellitus, condutas e peculiaridades da doença. Conhecer os principais medicamentos, seus efeitos, e suas relações com o exercício. Identificação e classificação do Diabetes Mellitus. Parâmetros de prescrição de exercícios para pacientes com diabetes e formas de controle e acompanhamento. Contra indicações relativas e absolutas. Principais medicamentos utilizados para este público e sua relação com exercício.
Hipertensão Arterial	Apresentar e discutir as Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. Conceituar e conhecer as peculiaridades da doença, bem como, apresentar os principais fundamentos fisiológicos da patologia e sua relação com exercício para este público. Parâmetros para prescrição de exercícios para pacientes hipertensos, formas de controle e acompanhamento. Contra indicações relativas e absolutas. Relação dos medicamentos utilizados com a prática de exercícios.

6. HABILIDADES E COMPETÊNCIAS

- Capacidade de compreender as questões científicas, técnicas, sociais, éticas e morais de forma contextualizada.
- Condições de fazer uma leitura sobre a recreação, lazer, eventos esportivos, científicos, projetos de promoção da saúde, empreendedorismo e outros, sendo capaz de interagir com esses proporcionando transformações.

7. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Semana	Data	Conteúdo	Estratégia de Ensino-Aprendizagem	Aula Teórica/Prática	Local
1	10/08/2021	Apresentação e Discussão do Plano de Ensino e Cronograma de Provas. Conceitos Introdutórios para grupos especiais. Obesidade: Aplicação de questionários. Contra indicações relativas e absolutas	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica	Sala de Aula e Ambiente Virtual
2	17/08/2021 (Convocação)	Etiologia da Obesidade. Conceitos e fatores genéticos. Obesidade: Classificação da gordura corporal e da identificação da obesidade	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica	Sala de Aula e Ambiente Virtual
3	24/08/2021	Obesidade: Classificação da gordura corporal e da identificação da obesidade. Obesidade Endógena e Exógena. Ações farmacológicas	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Assíncrona - Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica	Sala de Aula e Ambiente Virtual
4	31/08/2021	Obesidade: Síndrome Metabólica – SM Introdução, Critérios e Tratamento.	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica	Sala de Aula e Ambiente Virtual
5	07/09/2021 (Feriado)	Obesidade: Cálculos para determinação de risco e prescrição: Aeróbicos e Treinamento Resistido. Controle e Classificação	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Assíncrona Estudo Dirigido e Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica	Ambiente Virtual de Aprendizagem
6	14/09/2021	WorkShop – Palestra Obesidade Atividade em Grupo – 18 Pts	Aula Dialogada e Expositiva – Palestra com Profissional da Saúde. Roda de Conversa Atividade Pós-Aula	Teórica	Sala de Aula e Ambiente Virtual
7	20 a 25/09/2021	1ª Verificação de Aprendizagem (50 Pts)	Múltipla Escolha	Teórica	Sala de Aula e/ou Ambiente Virtual
8	28/09/2021	Atividade em Dupla: Intervenção com Paciente Obeso – 20Pts	Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Estudo Dirigido - Prático e Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica / Prática	Ginásio de Esportes Academia

9	05/10/2021	Diabetes Mellitus: Conceitos, classificação e fisiopatologias. Contra indicações relativas e absolutas	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica	Sala de Aula e Ambiente Virtual
10	12/10/2021 (Feriado)	Diabetes Mellitus: Complicações clínicas, lesões, patologias associadas e formas de tratamento.	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Assíncrona Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica	Ambiente Virtual de Aprendizagem
11	19/10/2021	Diabetes Mellitus: Mecanismos fisiológicos, sintomas da hiperglicemia e hipoglicemia. Benefícios do exercício. Diabetes gestacional	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica	Sala de Aula e Ambiente Virtual
12	26/10/2021	Roteiro de Atividade Prática. WorkShop: Palestra "Diabetes Mellitus" com Profissional da Saúde. Atividade em Grupo – 18Pts	Aula Dialogada e Expositiva – Palestra com Profissional da Saúde. Roda de Conversa Atividade Pós-Aula	Teórica	Sala de Aula e Ambiente Virtual
13	02/11/2021 (Feriado)	Atividade em Dupla: Intervenção no Paciente Diabético – 20Pts	Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Atividade Assíncrona Estudo Dirigido - Teórico e Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica	Ambiente Virtual de Aprendizagem
14	08 a 13/11/2021	2ª Verificação de Aprendizagem (50 Pts)	Múltipla Escolha	Teórica	Sala de Aula e/ou Ambiente Virtual
15	16/11/2021	Introdução à Hipertensão Arterial: Conceitos iniciais, fisiopatologia e epidemiologia. Contra indicações relativas e absolutas	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica	Sala de Aula e Ambiente Virtual
16	23/11/2021	Hipertensão Arterial: Prevalência da HAS. Fatores de risco associados, cardiopatias, precauções e tratamentos. Contra indicações relativas e absolutas	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica	Sala de Aula e Ambiente Virtual
17	30/11/2021	Hipertensão Arterial: Exercício físico e HAS. Respostas agudas e crônicas no exercício aeróbio e resistido. Mecanismos Hipotensores.	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica	Sala de Aula e Ambiente Virtual

18	07/12/2021	Roteiro da Atividade. WorkShop: Palestra “Hipertensão Arterial” com Profissional da Saúde. Atividade – 20Pts Hipertensão Arterial: Formas de intervenção e respostas adaptativas.	Aula Dialogada e Expositiva – Palestra com Profissional da Saúde. Roda de Conversa Atividade Pós-Aula	Teórica	Sala de Aula e Ambiente Virtual
19	13 a 18/12/2021	3ª Verificação de Aprendizagem (50 Pts)	Múltipla Escolha e Questões Abertas	Teórica	Sala de Aula e/ou Ambiente Virtual
20	21/12/2021	Atividade em Dupla: Intervenção no Paciente Hipertenso – 22Pts	Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Estudo Dirigido - Prático e Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica / Prática	Ginásio de Esportes Academia

* As VERIFICAÇÕES DE APRENDIZAGEM podem ser aplicadas de forma Presencial ou Virtual, bem como ter suas datas alteradas a depender do quadro Epidemiológico da Pandemia da COVID19.

8. PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS

Atividade Avaliativa On-Line no Ambiente Virtual de Aprendizagem e Presencial, Atividade de Campo, Aula Expositiva Dialogada, Retomada de Conteúdo, Estudo de Caso, Team-Based Learning (TBL), Roda de Conversa, Mapa Conceitual, Seminário, Trabalho em Grupo e Tecnologias da Informação e Comunicação – Socrative, Vídeos, Filmes, BBB, AVA – Plataforma Moodle com Vídeo YouTube, Vídeo Aula de Introdução do Professor, Fluxograma, Imagem Explicativa ou Infográfico, Linhas do Tempo, Dentre Outros: Sistema Acadêmico Lyceum.

Recursos de Acessibilidade Disponíveis aos Acadêmicos:

O curso assegura acessibilidade metodológica, digital, comunicacional, atitudinal, instrumental e arquitetônica, garantindo autonomia plena do discente.

Outros: Quadro-Branco/Pincel, Projetor Multimídia, Livros, Ebook, Figuras de Revistas/Jornais, Fotocópias, Reportagens, Documentário, Vídeos, Filmes, Artigos Científicos, Computador, Celular e Internet.

9. ATIVIDADE INTEGRATIVA

Não Se Aplica.

10. PROCESSO AVALIATIVO DA APRENDIZAGEM

1ª Verificação de Aprendizagem (VA) – Valor 0 a 100 Pontos

Demais Períodos e Matrizes Curriculares Vigentes no Curso

Composição da Nota:

- VA Teórica – 0 a 50 Pontos
- Atividades/Avaliações Processuais – 0 a 50 Pontos Compostas Por:
 - * Questionário Pós Aula – 0 a 12 pontos (06 Atividades no Valor de 0 a 2 Pontos Cada)
 - * Outras Atividades a Critério da Disciplina– 0 a 38 pontos

A Média da 1ª V.A. será a Somatória da Nota obtida na Avaliação Teórica On-Line (0-50 Pontos) e as Notas obtidas nas Avaliações Processuais (0-50 Pontos). A Devolutiva será realizada conforme Cronograma.

2ª Verificação de Aprendizagem (VA) – Valor 0 a 100 Pontos

Demais Períodos e Matrizes Curriculares Vigentes no Curso

Composição da Nota:

- VA Teórica – 0 a 50 Pontos
- Atividades/Avaliações Processuais – 0 a 50 Pontos Compostas Por:
 - * Questionário Pós Aula – 0 a 12 pontos (06 Atividades no Valor de 0 a 2 Pontos Cada)
 - * Outras Atividades a Critério da Disciplina– 0 a 38 pontos

A Média da 2ª V.A. será a Somatória da Nota obtida na Avaliação Teórica On-Line (0-50 Pontos) e as Notas obtidas nas Avaliações Processuais (0-50 Pontos). A Devolutiva será realizada conforme Cronograma.

3ª Verificação de Aprendizagem (VA) – Valor 0 a 100 Pontos

Demais Períodos e Matrizes Curriculares Vigentes no Curso

Composição da Nota:

- VA Teórica – 0 a 50 Pontos
- Atividades/Avaliações Processuais – 0 a 50 Pontos Compostas Por:
 - * Questionário Pós Aula – 0 a 08 pontos (04 Atividades no Valor de 0 a 2 Pontos Cada)
 - * Outras Atividades a Critério da Disciplina– 0 a 42 pontos

A Média da 3ª V.A. será a Somatória da Nota obtida na Avaliação Teórica On-Line (0-50 Pontos) e as Notas obtidas nas Avaliações Processuais (0-50 Pontos). A Devolutiva será realizada conforme Cronograma.

ORIENTAÇÕES ACADÊMICAS

- Nas três VAs - O pedido para avaliação substitutiva tem o prazo de 3 (três) dias úteis a contar da data de cada avaliação com apresentação de documentação comprobatória (Art. 94 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA). A solicitação deverá ser protocolizada em formulário on-line específico da Secretaria Acadêmica no Sistema Acadêmico Lyceum obrigatoriamente.
- Nas três VAs - O pedido para revisão de nota tem o prazo de 3 (três) dias úteis a contar da data da publicação, no Sistema Acadêmico Lyceum, do resultado ou devolutiva feita pelo docente de cada avaliação.(§ 1 do art. 96 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA). A solicitação deverá ser feita por meio de processo físico na Secretaria Acadêmica da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA com a avaliação original em anexo, obrigatoriamente.
- Proibido uso de qualquer material de consulta durante a prova. “Atribui-se nota zero ao acadêmico que deixar de submeter-se às verificações de aprendizagens nas datas designadas, bem como ao que nela utilizar - se de meio fraudulento” (Art. 95 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA).

Participação em Eventos Científicos:

Portaria – Frequência e Nota dos Alunos que Apresentarem Trabalhos em Eventos Científicos

Não Se Aplica.

Condição de Aprovação:

Considera-se para Aprovação do(a) Acadêmico(a) na Disciplina, Frequência Mínima Igual ou Superior a 75% da Carga Horária e Nota Igual ou Superior a Sessenta (60) obtida com a Média Aritmética Simples das Três Verificações de Aprendizagem.

11. BIBLIOGRAFIA

Básica:

- 1- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. 6.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003. 239p.
- 2- MCARDLE, William D; KATCH, Frank I; KATCH, Victor L. **Fisiologia do Exercício**. Rio de Janeiro – ed. Guanabara Koogan, 4ª ed. – 1998.
- 3- CARNEVALI JR *et al.* **Exercício, emagrecimento e intensidade do treinamento: aspectos fisiológicos e metodológicos**, 2013.

Complementar:

- 1- GUYTON, A. C. **Fisiologia humana e mecanismo das doenças**. 6 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1997. 639 p.
- 2- GUYTON, A. C. **Tratado de fisiologia médica**. 12 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. 1151 p.
- 3- NEGRÃO, C. E.; BARRETTO, A. C. P. **Cardiologia do exercício do atleta ao cardiopata**. São Paulo: Manole, 2010. 752 p.
- 4- SHANKAR, Kamala. **Prescrição de Exercícios**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.
- 5- VAGNER, R.; GREVE, J.M.A.; POLITO, M. D. **Pollock: Fisiologia Clínica do Exercício**. Bauru: Manole, 2013. 648 p.
- 5- WEINECK, Jürgen. **Treinamento ideal**. 9ª ed. São Paulo: Manole, 2005.

Anápolis, 02 de Agosto de 2021.



Prof. Dr. Irsé Oliveira Silva
COORDENADOR DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA



Prof. Me. Fábio Santana
PROFESSOR RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA

