

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA

| | |
|--|---|
| Nome da Disciplina: PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS-II | Ano/semestre: 2022/1 |
| Código da Disciplina: 08882 | Período: 8º |
| Carga Horária Total: 00h/a | Carga Horária Teórica: 60h/a Carga Horária Prática: 20h/a Carga Horária On-line: 00h/a |
| Pré-Requisito: Não se Aplica | Co-Requisito: |

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 interpretando as reais necessidades do exercício físico para cada doença específica, trabalhando 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 | 07/02/2022 | Apresentação e Discussão do Plano de Ensino e Cronograma de Provas – Atividades. Conceitos Introdutórios para grupos especiais. Obesidade: Aplicação de questionários. Contra indicações relativas e absolutas | Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial | TEÓRICA | Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula |
| 2 | 14/02/2022 | Etiologia da Obesidade. Conceitos e fatores genéticos. Obesidade: Classificação da gordura corporal e da identificação da obesidade | Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial | TEÓRICA | Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula |
| 3 | 21/02/2022 | Obesidade: Classificação da gordura corporal e da identificação da obesidade. Obesidade Endógena e Exógena. Ações farmacológicas | Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva e Aula Invertida Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial | TEÓRICA | Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula |
| 4 | 07/03/2022 | Obesidade: Síndrome Metabólica – SM. Introdução, Critérios e Tratamento. | Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial | TEÓRICA | Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula |
| 5 | 14/03/2022 | Obesidade: Cálculos para determinação de risco e prescrição: Aeróbicos e Treinamento Resistido. Controle e Classificação | Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial | TEÓRICA | Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula |
| 6 | 21/03/2022 | WorkShop – Palestra Obesidade ARP – 10Pts. Prática em Grupo Intervenção com Obeso - 18 Pts | Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Aprendendo a Resolver Problemas Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial | TEÓRICA PRÁTICA | Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula e/ou Espaços Práticos de Aprendizagem (Ginásio, Academia) |
| 7 | 28/03/2022 | Retomada de Conteúdos e Discussão do Estudo de Caso | Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva e Aula Invertida Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial | TEÓRICA | Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula |

| | | | | | |
|----|---------------------------------|--|---|-----------------|--|
| 8 | 04/04/2022 | Verificação de Aprendizagem Primeira VA (50Pts) | Múltipla Escolha | TEÓRICA | Sala de Aula e/ou Ambiente Virtual |
| 9 | 11/04/2022 | Diabetes Mellitus: Conceitos, classificação e fisiopatologias. Contra indicações relativas e absolutas | Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial | TEÓRICA | Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula |
| 10 | 18/04/2022 | Diabetes Mellitus: Complicações clínicas, lesões, patologias associadas e formas de tratamento. | Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial | TEÓRICA | Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula |
| 11 | 25/04/2022 ComVocAÇÃO | Diabetes Mellitus: Mecanismos fisiológicos, sintomas da hiperglicemia e hipoglicemia. Benefícios do exercício. Diabetes gestacional | Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial | TEÓRICA | Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula |
| 12 | 02/05/2022 | WorkShop: Palestra "Diabetes Mellitus". ARP – 10Pts. Prática em Grupo Intervenção com Diabético – 18Pts | Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Aprendendo a Resolver Problemas Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial | TEÓRICA PRÁTICA | Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula e/ou Espaços Práticos de Aprendizagem (Ginásio, Academia) |
| 13 | 09/05/2022 | Retomada de Conteúdos e Discussão do Estudo de Caso | Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva e Aula Invertida Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial | TEÓRICA | Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula |
| 14 | 16/05/2022 | Verificação de Aprendizagem Segunda VA (50Pts) | Múltipla Escolha | TEÓRICA | Sala de Aula e/ou Ambiente Virtual |
| 15 | 23/05/2022 | Hipertensão Arterial: Prevalência da HAS. Fatores de risco associados, cardiopatias, precauções e tratamentos. Contra indicações relativas e absolutas | Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial | TEÓRICA | Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula |
| 16 | 30/05/2022 | Hipertensão Arterial: Exercício físico e HAS. Respostas agudas e crônicas no exercício aeróbio e resistido. Mecanismos Hipotensores. | Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial | TEÓRICA | Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula |
| 17 | 06/06/2022 | Hipertensão Arterial: Formas de | Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem | TEÓRICA | Ambiente Virtual |

| | | | | | |
|----|------------|---|---|-----------------|--|
| 17 | 06/06/2022 | intervenção e respostas adaptativas. | Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial | TEÓRICA | de Aprendizagem e/ou Sala de Aula |
| 18 | 13/06/2022 | WorkShop: Palestra “Hipertensão Arterial”. ARP – 10Pts. Prática em Grupo Intervenção com Hipertensão – 18Pts Atividade Integrativa – Treinamento Funcional | Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Aprendendo a Resolver Problemas Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial | TEÓRICA PRÁTICA | Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula e/ou Espaços Práticos de Aprendizagem (Ginásio, Academia) |
| 19 | 20/06/2022 | Retomada de Conteúdos e Discussão do Estudo de Caso | Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva e Aula Invertida Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial | TEÓRICA | Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula |
| * | 21/06/2022 | Mostra Acadêmica | Atividade Integrativa | TEÓRICA | Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula |
| 20 | 27/06/2022 | Verificação de Aprendizagem Terceira VA (50Pts) | Múltipla Escolha | TEÓRICA | Sala de Aula e/ou Ambiente Virtual |

* 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 COVID-19.

8. PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS

Atividade Avaliativa, Atividade de Campo, Aula Expositiva Dialogada, Aula Invertida, Retomada de Conteúdo, Estudo de Caso, Aprendendo a Resolver Problemas, Fórum de Discussão, Roda de Conversa, Mapa Conceitual, Seminário - Workshop, Trabalho em Grupo e Tecnologias da Informação e Comunicação, Vídeos Aulas, Filmes e AVA.

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

Recursos de Acessibilidade Disponíveis aos Acadêmicos:

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

9. ATIVIDADE INTEGRATIVA

- Treinamento Funcional – 13/06/2022
- Mostra Acadêmica – 21/06/2022

10. PROCESSO AVALIATIVO DA APRENDIZAGEM

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

- Prova: Avaliação com Valor 0 a 50 Pontos.

Avaliações Processuais Totalizam 0 a 50 pontos distribuídos da seguinte forma:

- APS = 12Pts + ARP = 10Pts + WorkShop e Prática = 28Pts

A Média da 1ª VA será a Somatória da Nota obtida na Avaliação Teórica (0 a 50 pontos) e as Notas obtidas nas Avaliações Processuais (0 a 50 pontos). A Devolutiva será realizada após as Avaliações conforme Cronograma.

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

- Prova: Avaliação com Valor 0 a 50 Pontos.

Avaliações Processuais Totalizam 0 a 50 pontos distribuídos da seguinte forma:

- APS = 7,5Pts + ARP = 10Pts + WorkShop e Prática = 32,5Pts

A Média da 2ª VA será a Somatória da Nota obtida na Avaliação Teórica (0 a 50 pontos) e as Notas obtidas nas Avaliações Processuais (0 a 50 pontos). A Devolutiva será realizada após as Avaliações conforme Cronograma.

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

- Prova: Avaliação com Valor 0 a 50 Pontos.

Avaliações Processuais Totalizam 0 a 50 pontos distribuídos da seguinte forma:

- APS = 6Pts + ARP = 10Pts + WorkShop e Prática = 34Pts

A Média da 3ª VA será a Somatória da Nota obtida na Avaliação Teórica (0 a 50 pontos) e as Notas obtidas nas Avaliações Processuais (0 a 50 pontos). A Devolutiva será realizada após as Avaliações 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

Fica estabelecido que o acadêmico do Curso de Educação Física terá a oportunidade de apresentar um (01) Trabalho, orientado por um docente obrigatoriamente, em evento científico por semestre sem prejuízo. A justificativa de falta será concedida apenas ao apresentador do trabalho, sendo de responsabilidade deste a apresentação dos documentos comprobatórios, e que, claramente, constem o nome do acadêmico como apresentador, como também, a data de realização do evento. Todas as solicitações devem ser realizadas via processo acadêmico de justificativa de faltas na secretaria acadêmica da Universidade Evangélica de Goiás.

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 (Instrução - deve estar de acordo com o PPC)

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, Jurgen. **Treinamento ideal**. 9ª ed. São Paulo: Manole, 2005.

Anápolis, 07 de fevereiro de 2022.



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



Prof. M.e Fábio Santana
COORDENADOR PEDAGÓGICO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA



Prof. M.e Fábio Santana
PROFESSOR RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA

