



PLANO DE CURSO

DISCIPLINA	CH	CR	SEMESTRE	PROFESSOR	TÍTULO
Atividade Física para Grupos Especiais	40	02	2023-2	Hélio Franklin R. de Almeida	Doutor

APRESENTAÇÃO

Modernamente, cada vez mais a ciência desempenha um papel importante na solução dos problemas metodológicos no tocante a exploração orgânica-funcional e sistêmica do indivíduo através da prescrição dos exercícios físicos. A ausência ou carência de conhecimentos científicos, além de não resolver com eficiência os complexos problemas da aplicação das cargas de trabalho físico, seguramente compromete a integridade biológica do sujeito. Assim, objetiva-se discutir profundamente as metodologias e sistemas organizacionais de treinamento físico vigentes, estabelecendo uma nova perspectiva com relação a dinâmica operacional das cargas de trabalho físico com vistas a promoção da saúde, considerando-se os processos de adaptações bio-psicossociais inerentes ao ser humano, tornando claro a necessidade de uma constante evolução sistemática e metodológica de como abordar um problema desta complexidade.

EMENTA

Estudo da moderna estrutura funcional do processo organizado de planejamento, prescrição e controle de cargas de trabalho físico para o desenvolvimento da aptidão física em obesos, diabéticos, dislipidêmicos, asmáticos e hipertensos.

OBJETIVOS

1- Geral:

- Possibilitar ao acadêmico uma discussão multi-dimensional sobre as alternativas científicas da atual dinâmica de estruturação, ordenamento e controle das cargas de treinamento físico, com finalidade de uma atuação detalhadamente planejada, e especialmente orientada para os aspectos profiláticos, estabilizadores, terapêuticos e estéticos, os quais possibilitarão uma correta exploração funcional do indivíduo permitindo ao mesmo atingir elevados níveis de funcionamento orgânico sem comprometimento de sua saúde.

2- Específicos:

- Proporcionar aos discentes:
 - 1- Uma discussão sobre as alternativas científicas da atual dinâmica de estruturação e controle das cargas de treinamento físico.
 - 2- A compreensão da possibilidade de explorar corretamente o funcionamento orgânico do sujeito, permitindo ao mesmo atingir elevados níveis de funcionamento orgânico sem comprometimento de sua saúde.
 - 3- A conscientização da necessidade do profissional de educação física ser portador de conhecimentos biológicos referentes a motricidade humana, e ser informador destes durante o exercício profissional.
 - 4- Uma formação que os capacite, além de identificar o conhecimento presente na área do exercício físico como agente promotor de saúde, também planejá-lo e aplicá-lo com uma visão de compromisso social.
 - 5- Uma diretriz à pesquisa, de forma a garantir tanto o domínio técnico envolvido no uso de instrumentos de avaliação e de intervenção, quanto à competência para avaliar e adequar instrumentos a problemas e contextos específicos de investigação.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE 1: BASES TEÓRICAS DOS ELEMENTOS ESTRUTURAIS DO PROCESSO DE TREINAMENTO FÍSICO

- 1.1- A Planificação do processo de Treinamento físico:
 - 2.1.1- O macrociclo
 - 2.1.2- O mesociclo
 - 2.1.3- O microciclo
 - 2.1.4- A unidade de treino
 - 2.1.5- A sessão de treino
- 1.2- As leis bio-metodológicas regentes da prescrição do Treinamento físico
 - 2.1.1- Lei da individualidade biológica
 - 2.1.2- Lei da adaptação orgânica
 - 2.1.3- Lei da sobrecarga
 - 2.1.4- Lei da interconexão sucessiva das cargas
 - 2.1.5- Lei da interrelação volume-intensidade das cargas
 - 2.1.6- Lei da interrelação especificidade-generalidade das cargas

UNIDADE 2: PERIODIZAÇÃO E PRESCRIÇÃO DAS CARGAS DE TREINAMENTO FÍSICO

- 2.1- Organização prática dos elementos estruturais do processo de treinamento físico
 - 2.1.1- O macrociclo
 - 2.1.2- O mesociclo
 - 2.1.3- O microciclo
 - 2.1.4- A unidade de treino
 - 2.1.5- A sessão de treino
 - 2.1.6- A determinação e o controle das cargas nos ciclos de treinamento:
 - 2.1.6.1- O volume de treino
 - 2.1.6.2- A intensidade de treino
- 2.2- A prescrição do treino cardio-pulmonar:
 - 2.2.1- Os critérios fisiológicos de prescrição
 - 2.2.2- O método contínuo
 - 2.2.2.1- O método contínuo prescrito pelo VO_2 máximo
 - 2.2.2.2- O método contínuo prescrito pela Frequência cardíaca
 - 2.2.3- O método intervalado
 - 2.2.3.1- O método intervalado prescrito pelo VO_2 máximo
 - 2.2.3.2- O método intervalado prescrito pela Frequência cardíaca
- 2.3- A prescrição do treinamento neuromuscular
 - 2.3.1- O método isotônico associado com isometria
 - 2.3.1.1- O sistema de carga fixa
 - 2.3.1.2- O sistema de carga variada

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS E ESTRATÉGIAS DE ENSINO

O desenvolvimento da disciplina ocorrerá através de uma abordagem crítica e reflexiva sobre o papel do profissional de educação física e sua responsabilidade social no exercício profissional, através de aulas expositivas dialogadas nas quais serão ministradas o conteúdo programático de cunho teórico, totalizando 32 horas, e mais 08 horas aulas práticas como estratégia de fixação para estabelecer conexões entre teoria e prática.

RECURSOS TÉCNICOS- DIDÁTICOS NECESSÁRIOS

Serão utilizados:

- Apostilha disponibilizada aos acadêmicos pelo ministrante
- Quadro branco e pincel colorido
- Projetor multimídia

ORIENTAÇÕES PARA O PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM

Comportamento acadêmico entre docente e discentes:

- Discutir de maneira organizada o conteúdo
- Manter o telefone celular desligado ou em modo silencioso (salvo estrita necessidade, a qual deve ser informada previamente ao docente)
- Cooperar para a OTIMIZAÇÃO das atividades em sala de aula evitando conversas paralelas e saindo de sala durante explicações.
- A cada 70 minutos de aula serão instituídos 15 minutos de intervalo para descanso.
- Toda a comunicação extraclasse (avisos, notas, etc), se dará em ambiente virtual, via WhatsApp; e
- As aulas poderão ser filmadas e/ou gravadas integralmente, para posterior consulta discente.

AVALIAÇÃO DISCENTE

- Os alunos serão submetidos continuamente à análise do desenvolvimento das habilidades necessárias às competências específicas da disciplina. Para tal deverão elaborar individualmente a partir da segunda unidade, um macrociclo de treino para sujeitos objetos de estudo da disciplina, cuja avaliação será a nota relativa a avaliação 1 no SIGAA, sendo esta repetida como nota da avaliação 2 no citado sistema.
- Por critério docente, os alunos participativos em sala de aula, assíduos e pontuais poderão ser bonificados com até 15 pontos adicionais por cada unidade ministrada.

CRONOGRAMA

PERÍODO		CONTEÚDOS	AULAS	LOCAL	ESTRATÉGIA DE ENSINO E RECURSOS DIDÁTICOS
MESES	DIAS				
Junho	01	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apresentação do Programa da disciplina e discussão sobre o sistema de avaliação e normas para conduta da disciplina. ▪ UNIDADE 1: ▪ A Planificação do processo de Treinamento físico (O macrociclo, o Mesociclo, o Microciclo, a Unidade e a Sessão de Treino). 	02	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia.
	08	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A Planificação do processo de Treinamento físico (O macrociclo, o Mesociclo, o Microciclo, a Unidade e a Sessão de Treino – CONTINUAÇÃO). 	02	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia.
	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A Planificação do processo de Treinamento físico (O macrociclo, o Mesociclo, o Microciclo, a Unidade de Treino, e a Sessão de Treino – CONTINUAÇÃO). 	02	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia.
	22	<ul style="list-style-type: none"> ▪ As leis Bio-Metodológicas regentes das cargas de treino físico (Lei da individualidade biológica, Lei da adaptação orgânica, Lei da sobrecarga). 	02	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia.

	29	<ul style="list-style-type: none"> As leis Bio-Metodológicas regentes das cargas de treino físico - CONTINUAÇÃO (Lei da interconexão sucessiva das cargas, lei da interrelação volume-intensidade das cargas, Lei da interrelação especificidade-generalidade das cargas). 	02	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia.
QUANTITATIVO DE AULAS AO MÊS			10		

Julho	6	<ul style="list-style-type: none"> UNIDADE 2: ESTRUTURAÇÃO DOS CICLOS DE TREINO Periodização das cargas de treino Elaboração do quadro geral de distribuição das cargas de treino: <ul style="list-style-type: none"> O macociclo. O mesociclo. O Microciclo. 	02	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia.
	13	<ul style="list-style-type: none"> Periodização das cargas de treino: Elaboração do quadro geral de distribuição das cargas de treino (CONTINUAÇÃO). <ul style="list-style-type: none"> A unidade de treino. A sessão de treino. A determinação e o controle das cargas de trabalho nos microciclos de treinamento (O volume e a intensidade de treino). 	02	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia.
	20	<ul style="list-style-type: none"> A determinação e o controle das cargas de trabalho nos ciclos de treinamento (O volume e a intensidade de treino - CONTINUAÇÃO). 	02	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia.
	27	<ul style="list-style-type: none"> O treinamento cardiopulmonar. Os critérios fisiológicos de prescrição. O método contínuo prescrito pelo VO_2 máximo e pela Frequência cardíaca. 	02	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia.
QUANTITATIVO DE AULAS AO MÊS			08		
Agosto	03	<ul style="list-style-type: none"> O método intervalado prescrito pelo VO_2 máximo e pela Frequência cardíaca. 	02	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia.
	10	<ul style="list-style-type: none"> Aula prática: O método contínuo prescrito pelo VO_2 máximo e pela Frequência cardíaca. 	02	Campo	Cones, apito, espaço físico aberto e frequencímetro cardíaco.

	17	▪ Aula prática: O método intervalado prescrito pelo VO ₂ máximo e pela Frequência cardíaca	02	Campo	Cones, apito, espaço físico aberto e frequencímetro cardíaco
	24	▪ O treinamento neuromuscular. ▪ Modelos de movimentos isotônicos e isométricos contra-resistidos. ▪ O método do peso máximo.	02	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia.
	31	▪ O método do peso máximo: Aula prática.	03	CEPEU	Pesos, halteres e aparelhos de musculação.
QUANTITATIVO DE AULAS AO MÊS			10		
Setembro	07	▪ Aula Prática – Continuação.	02	CEPEU	Pesos, halteres e aparelhos de musculação.
	14	▪ Aula prática– Continuação.	02	CEPEU	Pesos, halteres e aparelhos de musculação.
	21	▪ Aula prática– Continuação.	02	CEPEU	Pesos, halteres e aparelhos de musculação.
	28	▪ AVALIAÇÃO DAS UNIDADES 1 e 2.	02	Sala de aula	---
QUANTITATIVO DE AULAS AO MÊS			08		
Outubro	12	▪ AVALIAÇÃO REPOSITIVA.	02	Sala de aula	---
QUANTITATIVO DE AULAS AO MÊS			02		
CARGA HORÁRIA TOTAL DO SEMESTRE			38		

BIBLIOGRAFIA

- AIRES, M.M. (1991) **Fisiologia**. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 795 p.
- ALFIERI, R.G. & DUARTE, G.M. (1993) **Marcondes, exercício e o coração**. 2 ed., Rio de Janeiro, Cultura Médica, 567p.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (1987) **Guia para teste de esforço e prescrição de exercício**. Rio de Janeiro, Revinter, 435P
- ARAUJO, W.B. (1986) **Ergometria e cardiologia desportiva**. Rio de Janeiro, MEDSI, 557 p.
- BALKE, B. (1974) Como prescrever exercício. **Medicina do Esporte**, v. 1, n. 2, p.63 – 68, Porto Alegre.
- BARROS, J.A. & RODRIGUES DE ALMEIDA, H.F. (2007): As aulas regulares de Educação Física como fator interveniente na aptidão física relacionada a saúde de escolares. **IN: VIII SIMPÓSIO DORDESTINO DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**. Salvador. **Anais**. União Metropolitana de Educação – UNIME, p.102.
- BARROS, J.A. & RODRIGUES DE ALMEIDA, H.F. (2007): Sobrepeso e obesidade: um estudo comparativo jovens escolares da redes de ensino público e privado. **Revista Baiana de Educação Física**, Prelo.
- BRASIL - Ministério da Saúde: Coordenação de Doenças Crônicas Degenerativas (1996): **Atividade física e saúde: Orientações básicas sobre atividade física e saúde para profissionais das áreas de educação e saúde**. Brasília: MS - MED.
- CASPERSEN, C.J. et alli. (1985) Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, v. 100, n. 2, p.126 – 131.
- CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA – CONFEF: Documento de Intervenção Profissional em Educação Física, Rio de Janeiro, 2003. Disponível em: <http://www.confef.org.br/extra/corpo.asp>. Acesso em 15 de julho de 2022.
- GENERALITAT DE CATALUNYA (1991) **Activitat física i promoció de la salud**. Barcelona: Departament de Sanitat i seguretat Social.
- GUEDES, D.P & GUEDES, J.E.R.P. (1995): **Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição**. Londrina-PR Midiograf.
- GUEDES, D. P. & GUEDES, J. E. P. (1995) **Exercício Físico na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf.
- LEITE, P.F. (1985) **Aptidão física, esporte e saúde: prevenção e reabilitação de doenças cardiovasculares, metabólicas e psicossomáticas**. Belo Horizonte, Santa Edwiges, 224 p.
- LELLIS, L. & RODRIGUES DE ALMEIDA, H.F. (2007): Prevalência de sobrepeso e obesidade: em escolares da rede de ensino público de Mato Grosso. **IN: VIII SIMPÓSIO DORDESTINO DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**. Salvador. **Anais**. União Metropolitana de Educação – UNIME, p.121.
- PITANGA, J. G. P. ; PITANGA, C. P. S. (2001):Epidemiologia da Atividade Física Saúde e Qualidade de Vida. **Revista Baiana de Educação Física**. Salvador, v. 2 n. 2, p. 22.
- PITANGA, F.J.G. (1998) **Atividade Física, Exercício físico e saúde**. Salvador, UFB.
- POWERS, S.K. & HOWLEY, E. (2017): **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. São Paulo, Manole.
- ROBERGS, R. A. & ROBERTS, S.O. (2008): **Princípios fundamentais de fisiologia do exercício para aptidão, desempenho e saúde**. São Paulo: Phorte.
- RODRIGUES DE ALMEIDA, H.F. (2007): Programas comunitários de prática da atividade física. **IN: VIII SIMPÓSIO DORDESTINO DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**. Salvador. **Anais**. União Metropolitana de Educação – UNIME, p.65-66.
- RODRIGUES DE ALMEIDA, H.F.; ALMEIDA, D.C.M.; GOMES, A. C. (2000): Aspectos multidimensiuonais da forma desportiva. **Revista Treinamento Desportivo**, n. 5, p. 44 – 50.
- RODRIGUES DE ALMEIDA, H. F. (2000) Exercício físico na promoção da saúde: Metodologia técnico-operacional de estruturação, ordenamento e controle das cargas de trabalho físico. Porto Velho, Departamento de Educação Física/NUSAU/UNIR, **polígrafo**.
- WORD HEALTH ORGANIZATION (1978): **Habitual physical activity on health**. WHO regional publications, European Series n. 6. Copenhagen: WHO, Regional Office for Europe.