



FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DE RONDÔNIA - UNIR
NÚCLEO DE SAÚDE - NUSAU
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DEF



PLANO DE CURSO

DISCIPLINA	CH	CR	SEMESTRE	PROFESSOR	TÍTULO
Atividade Física para Grupos Especiais	40	02	2024-1	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

Prescrição e o acompanhamento de programas de exercícios físicos para populações especiais, como diabéticos, hipertensos, cardiopatas, obesos, gestantes, portadores de osteoporose, dentre outras. Fisiopatologia básica das doenças crônico-degenerativas mais prevalentes na população. A relevância da prática de exercícios físicos por indivíduos portadores de doenças crônico-degenerativas. Evidências científicas na área de Atividade física e doenças.

OBJETIVOS

Possibilitar ao discente a compreensão teórico-prática sobre o papel dos exercícios físicos na saúde e qualidade de vida de populações especiais.

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 VO₂ 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 VO₂ 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 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
- Frequencímetro cardíaco
- Fita métrica
- Cones

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 (PLANEJAMENTO, PRESCRIÇÃO E CONTROLE DAS CARGAS), no valor de 10,0 pontos, 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 1,5 pontos adicionais ao final das unidades ministradas.

CRONOGRAMA

PERÍODO		CONTEÚDOS	AULAS	LOCAL	ESTRATÉGIA DE ENSINO E RECURSOS DIDÁTICOS
MESES	DIAS				
Abril	04	<ul style="list-style-type: none"> ▪ PARTE 1: ▪ Apresentação da ementa e do programa da disciplina. ▪ Discussão sobre o sistema de avaliação e regras de conduta durante as aulas. ▪ PARTE 2: ▪ 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.
	11	<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.
	18	<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.
	25	<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.
TOTAL DE AULAS/MÊS			08		

Maio	02	<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 macrociclo. ▪ O mesociclo. ▪ O Microciclo. 	02	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia.
	09	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Periodização das cargas de treino: <ul style="list-style-type: none"> Elaboração do quadro geral de distribuição das cargas de treino (CONTINUAÇÃO). ▪ 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.
	16	<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.
	23	<ul style="list-style-type: none"> ▪ O treinamento cardiopulmonar. ▪ Os critérios fisiológicos de prescrição. ▪ O método contínuo prescrito pelo VO₂ máximo e pela Frequência cardíaca. 	02	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia.
	30	<ul style="list-style-type: none"> ▪ O método intervalado prescrito pelo VO₂ máximo e pela Frequência cardíaca. 	02	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia.
TOTAL DE AULAS/MÊS			10		
Junho	06	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aula prática: O método contínuo prescrito pelo VO₂ máximo e pela Frequência cardíaca. 	02	Campo	Cones, apito, espaço físico aberto e frequencímetro cardíaco.
	13	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aula prática: O método intervalado prescrito pelo VO₂ máximo e pela Frequência cardíaca 	02	Campo	Cones, apito, espaço físico aberto e frequencímetro cardíaco
	20	<ul style="list-style-type: none"> ▪ O treinamento neuromuscular. ▪ Modelos de movimentos isotônicos e isométricos contra-resistidos. ▪ O método do peso máximo: Metodologia. 	02	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia.
	27	<ul style="list-style-type: none"> ▪ O método do peso máximo: Metodologia (CONTINUAÇÃO). 	02	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia.
TOTAL DE AULAS/MÊS			08		

Julho	04	▪ O método do peso máximo: Metodologia (CONTINUAÇÃO).	02	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia.
	11	▪ Aula prática: O método do peso máximo: Metodologia.	02	CEPEU	Pesos, halteres e aparelhos de musculação.
	16	▪ Aula prática: O método do peso máximo: Metodologia.	02	CEPEU	Pesos, halteres e aparelhos de musculação.
	25	▪ Aula prática: O método do peso máximo: Metodologia.	02	CEPEU	Pesos, halteres e aparelhos de musculação.
TOTAL DE AULAS/MÊS			08		
Agosto	01	▪ AVALIAÇÃO GERAL DA DISCIPLINA.	02	Sala de aula	---
	08	▪ AVALIAÇÃO REPOSITIVA.	02	Sala de aula	---
TOTAL DE AULAS/MÊS			04		
CARGA HORÁRIA TOTAL DO SEMESTRE			38		

BIBLIOGRAFIA

Bibliografia Básica

DA SILVA, O. J. Exercícios em situações especiais II: gravidez, distúrbios do colesterol e triglicérides, doença coronariana, doença renal crônica, AIDS. Florianópolis: Ed. da UFSC, 2000.

Vaisberg, M. Exercícios na saúde e na doença. São Paulo: Manole, 2010.

SIMÃO, R. Fisiologia e prescrição de exercícios para grupos especiais. São Paulo: Phorte, 2004.

Bibliografia Complementar

BLAIR, S. N. Prova de esforço e prescrição de exercício. Rio de Janeiro: Revinter, 1994.

CASTINHEIRAS NETO, AG. Manual de prescrição de exercício na doença cardiovascular. Rubio, 2013.

LE MURA, L.M.; DUVILLARD, S.P.V. Fisiologia do exercício clínico. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, 2006.

ACSM, American College of Sports Medicine. Manual para teste de esforço e prescrição de exercício (4ª ed.). Rio de Janeiro: Revinter, 1996.

McARDLE, W.; KATZ, F. J. Fisiologia do exercício, energia, nutrição e desempenho humano. São Paulo: Guanabara Koogan, 2003.

NIEMAN, D. C. Exercício e saúde. São Paulo: Manole, 1999.