



### PLANO DE CURSO

DISCIPLINA	CH	CR	SEMESTRE	PROFESSOR	TÍTULO
Atividade Física para Grupos Especiais	40	02	2022-2	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: ELEMENTOS ESTRUTURAIS DO PROCESSO DE TREINAMNTO FÍSICO – Bases teóricas

- 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-generalida das cargas

### UNIDADE 2: PERIODIZAÇÃO E PRESCRIÇÃO DAS CARGAS DE TREINAMNTO FÍSICO

- 2.1- A planificação do processo de treino
  - 2.1.1- A determinação e o controle das cargas nos ciclos de treinamento:
    - 2.1.1.1- O volume de treino
    - 2.1.1.2- 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 TECNICOS- 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 (salvo estrita necessidade, a qual deve ser informada previamente ao docente)
- Cooperar para a OTIMIZAÇÃO das atividades em sala de aula (conversas paralelas, etc)
- Toda a comunicação extraclasse (avisos, notas, etc), se dará em ambiente virtual, via WhatsApp
- As aulas poderão ser filmadas e/ou gravadas integralmente, para posterior consulta discente

## AVALIAÇÃO DISCENTE

Os alunos serão submetidos continuamente a análise do desenvolvimento das habilidades necessárias às competências específicas em bioquímica, sendo para tal aplicadas as seguintes avaliações regulares:

### 1- AVALIAÇÃO 1:

- Ao final da Unidade 1 será aplicada uma prova dissertativa e sem consulta, **a qual será previamente fornecida aos discentes**, no valor de 10 pontos, analisando-se o domínio do conteúdo e a objetividade da escrita por parte do aluno.

### 2- AVALIAÇÃO 2:

- Ao final da Unidade 2 será aplicada uma prova teórica e prática, com consulta, **a qual será previamente fornecida aos discentes**, no valor de 10 pontos, abordando o conteúdo tratado e a capacidade de sua aplicabilidade por parte do aluno.

## CRONOGRAMA

PERÍODO		CONTEÚDOS	AULAS	LOCAL	ESTRATÉGIA DE ENSINO E RECURSOS DIDÁTICOS
MESES	DIAS				
Fevereiro	07	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Apresentação do Programa da disciplina e discussão sobre o sistema de avaliação e normas para conduta da disciplina.</li> <li>▪ UNIDADE 1:</li> <li>▪ A Planificação do processo de Treinamento físico (O macrociclo, o Mesociclo, o Microciclo, a Unidade e a Sessão de Treino).</li> </ul>	02	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia.
	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A Planificação do processo de Treinamento físico (O macrociclo, o Mesociclo, o Microciclo, a Unidade e a Sessão de Treino – CONTINUAÇÃO).</li> </ul>	02	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia.
	21	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A Planificação do processo de Treinamento físico (O macrociclo, o Mesociclo, o Microciclo, a Unidade de Treino, e a Sessão de Trino – CONTINUAÇÃO).</li> </ul>	02	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia.

	28	<ul style="list-style-type: none"> <li>As leis Bio-Metodológicas regentes das cargas de treino físico (Lei da individualidade biológica, Lei da adaptação orgânica, Lei da sobrecarga, Lei da interconexão sucessiva das cargas, lei da interrelação volume-intensidade das cargas, Lei da interrelação especificidade-generalidade das cargas).</li> </ul>	02	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia.
<b>QUANTITATIVO DE AULAS AO MÊS</b>			<b>08</b>		

Março	07	<ul style="list-style-type: none"> <li>AVALIAÇÃO DA UNIDADE 1</li> </ul>	02	Sala de aula	----
	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>UNIDADE 2: ESTRUTURAÇÃO DOS CICLOS DE TREINO</li> <li>Periodização das cargas de treino</li> <li>Elaboração do quadro geral de distribuição das cargas de treino: <ul style="list-style-type: none"> <li>O macociclo.</li> <li>O mesociclo.</li> <li>O Microciclo.</li> </ul> </li> </ul>	02	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia.
	21	<ul style="list-style-type: none"> <li>Periodização das cargas de treino: Elaboração do quadro geral de distribuição das cargas de treino (CONTINUAÇÃO). <ul style="list-style-type: none"> <li>A unidade de treino.</li> <li>A sessão de treino.</li> </ul> </li> <li>A determinação e o controle das cargas de trabalho nos microciclos de treinamento (O volume e a intensidade de treino).</li> </ul>	02	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia.
	28	<ul style="list-style-type: none"> <li>A determinação e o controle das cargas de trabalho nos ciclos de treinamento (O volume e a intensidade de treino – CONTINUAÇÃO).</li> </ul>	02	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia.
<b>QUANTITATIVO DE AULAS AO MÊS</b>			<b>08</b>		

Abril	04	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ .O treinamento cardiopulmonar.</li> <li>▪ Os critérios fisiológicos de prescrição.</li> <li>▪ O método contínuo prescrito pelo <math>VO_2</math> máximo e pela Frequência cardíaca.</li> </ul>	02	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia.
	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ O método intervalado prescrito pelo <math>VO_2</math> máximo e pela Frequência cardíaca.</li> </ul>	02	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia.
	18	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aula prática.</li> </ul>	02	Campo	Cones, apito, espaço físico aberto e frequencímetro cardíaco.
	25	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ O treinamento neuromuscular.</li> <li>▪ Modelos de movimentos isotônicos e isométricos contra-resistidos.</li> <li>▪ O método do peso máximo.</li> </ul>	02	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia.
<b>QUANTITATIVO DE AULAS AO MÊS</b>			<b>08</b>		
Maio	09	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ O método do peso máximo (CONTIUAÇÃO).</li> </ul>	02	Sala de aula	Aula expositiva dialogal com uso do projetor multimídia.
	16	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aula prática.</li> </ul>	03	Campo	Pesos, alteres e aparelhos de musculação.
	23	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ AVALIAÇÃO DA UNIDADE 2.</li> </ul>	02	Sala de aula	---
	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ AVALIAÇÃO REPOSITIVA.</li> </ul>	02	Sala de aula	---
<b>QUANTITATIVO DE AULAS AO MÊS</b>			<b>08</b>		
<b>CARGA HORÁRIA TOTAL DO SEMESTRE</b>			<b>32</b>		

## 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.