



## PLANO DE APRENDIZAGEM

<b>1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO</b>			
<b>Curso:</b> Bacharelado em Educação Física			
<b>Disciplina:</b> Educação Física para Populações Especiais		<b>Código:</b>	
<b>Professor:</b> Ms Eveline Soares Menezes		<b>e-mail:</b> eveline.menezes@fasete.edu.br	
<b>CH Teórica:</b> 60h	<b>CH Prática:</b> 20h	<b>CH Total:</b> 80h	<b>Créditos:</b> 04
<b>Pré-requisito(s):</b>			
<b>Período:</b> VI		<b>Ano:</b> 2019.1	

### 2. EMENTA:

Conceito e classificação de populações especiais. Aspectos fisiológicos/biológicos, bases teóricas, métodos de triagem pré-exercício e interpretação de resultados, referentes à promoção da saúde e prevenção de doenças e comorbidades. Populações especiais destacadas: idoso, gestante, diabético, cardiopata, asmático e obeso.

### 3. COMPETÊNCIAS E HABILIDADES DA DISCIPLINA:

- I. intervir científica e profissionalmente nas manifestações do movimento humano a partir da compreensão da realidade social;
- II. demonstrar compromisso com as transformações acadêmico-científicas da área e de áreas afins mediante a análise crítica da literatura especializada e uso da tecnologia da informação e comunicação com o propósito de contínua atualização e produção acadêmico-profissional;
- III. intervir nos campos da saúde, da atividade física, do exercício físico, do esporte, da formação cultural, da gestão de empreendimentos e do lazer, com domínio de conhecimentos técnico-científicos;
- IV. diagnosticar os interesses, as expectativas e as necessidades dos indivíduos de diferentes populações de modo a planejar, prescrever, ensinar, orientar, assessorar, supervisionar, controlar e avaliar projetos e programas de atividades físicas, exercícios físicos, esportivos e de lazer;
- V. articular o conhecimento acadêmico sobre os diferentes métodos (técnicas, instrumentos, equipamentos, procedimentos) para produção de conhecimento e intervenção profissional;
- VI. participar, assessorar, coordenar e gerenciar equipes para definição e operacionalização de políticas públicas e institucionais próprias da área e áreas afins;
- VII. atuar de forma individual, coletiva e multiprofissional.

### 4. OBJETIVO GERAL DA APRENDIZAGEM:

- Proporcionar aos estudantes o conhecimento e estrutura necessária para serem capazes de entender, sintetizar, e criticar os aspectos gerais de saúde das populações especiais, bem como, prescrever exercício para os mesmos.
- Compreender os aspectos fisiológicos/biológicos das populações especiais;
- Ser capaz de aplicar os métodos de triagem pré-exercício e de interpretar os resultados da avaliação;
- Aprender os métodos de prescrição de exercícios para populações especiais;
- Entender a importância da promoção da saúde e prevenção de doenças e comorbidades.



## **5. CONTEÚDOS**

### **- Considerações gerais sobre atividade física e populações especiais (13h)**

Terminologia e Inatividade física (1h)

Benefícios do exercício/ atividade física regular (2h)

Riscos associados ao exercício (2h)

Programação Específica de Exercícios para Populações Especiais (3h)

Oportunidades, expectativas e locais de trabalho para treinamento de populações especiais (3h)

Políticas públicas de saúde e recomendações (2h)

### **- Avaliações de Saúde e de Aptidão Física (13h)**

Avaliação da história médica e da saúde (3h)

Avaliação de aptidão física (3h)

Protocolos de avaliação de aptidão física (3h)

Contra-indicações para testes de esforço (2h)

“SMART Goal” (1h)

Técnicas motivacionais e de coaching (1h)

### **- Gestação (13h)**

#### Gestação (7h):

Benefícios e riscos do exercício durante a gestação

Aspectos fisiológicos

Diabetes Gestacional

Aspectos biomecânicos

Nutrição

Aspectos psicológicos

#### Pós-parto (6h):

Benefícios e riscos do exercício

Alterações fisiológicas

Diretrizes de prescrição

### **- Envelhecimento (13h)**

Introdução, cenário mundial e estatísticas (2h)

Terminologias básicas (1h)

Biologia do envelhecimento/biogerontologia (3h)

Recomendações de exercício para idosos (3h)

Efeitos do exercício em idosos (3h)

Políticas públicas (1h)

### **- Doenç as Pulmonares e Cardiovasculares (13h)**

Asma (6h)

Hipertensão Arterial (7h)

### **- Condições Metabólicas (13h)**

Diabetes Tipo 1 e Tipo II (6h)

Dislipidemia (3h)

Obesidade (4h)



### **6.: METODOLOGIA DO TRABALHO:**

A disciplina será desenvolvida com aulas teóricas e práticas com a utilização de quadro, slides e do complexo poliesportivo da instituição.

Metodologias ativas:

- Método AVA de aprendizagem, onde serão utilizados vídeos, textos e fórum de discussões;
- Estudos de caso;
- Aprendizagem baseada em problemas (ABP).

### **7. RECURSOS:**

<input checked="" type="checkbox"/> Sala (comum)	<input type="checkbox"/> Sala Configuração Flexível	<input checked="" type="checkbox"/> Laboratório(s) - agendar
<input checked="" type="checkbox"/> Práticas em Campo	<input checked="" type="checkbox"/> Kit multimídia	<input type="checkbox"/> Outros (informar)

### **8. SISTEMA DE AVALIAÇÃO:**

#### **AVALIAÇÃO:**

- **1ª Etapa:** A) Trabalhos e Participação + Seminário + = 20pts  
B) Prova teórica = 10pts
- **2ª Etapa:** C) Trabalhos e Participação + Seminário = 20pts  
D) Prova teórica = 10pts

MÉDIA FINAL (MF): O cálculo da média final será feito utilizando a seguinte fórmula:

$$MF = \frac{(A+B)/3 + (C+D)/3}{2}$$

### **09. ATENDIMENTO EXTRA CLASSE:**

Semanalmente, em acordo com a agenda da professora.

### **10. BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

GORGATTI, M. G.; COSTA, R. F.C. **Atividade Física Adaptada:** qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais. Barueri: Manole, 2013.

POLLOK, M. L.; WILMORE, J. H. **Exercícios na saúde e na doença:** avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação. Rio de Janeiro: MEDSI, 1993.

PITANGA, F. J.G. **Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde.** 3ª ed. São Paulo: Phorte, 2010.

TEIXEIRA, L. **Atividade Física Adaptada e Saúde – da teoria à prática.** São Paulo: Phorte, 2008.

DÂMASO, Ana Raimunda. **Obesidade.**

### **11. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

KNOPLICH, José. **Viva bem com a coluna que você tem:** dores nas costas, tratamento e prevenção. São Paulo: IBRASA, 1992.



SASSAKI, Romeu K. **Inclusão**: construindo uma sociedade para todos. 3a ed. Rio de Janeiro: WVA, 1999.

TEIXEIRA, R. LUZIMAR; BERNABÉ, ANNA L. B. C. **Vencendo a asma**: uma abordagem multidisciplinar. São Paulo: Bevilacqua, 1994.

WINNICK, Joseph (Org.) **Educação Física e Esportes Adaptados**. São Paulo: Manole, 2004.

TEIXEIRA, R. Luzimar. **Educação física escolar adaptada**: postura, asma, obesidade, e diabetes na infância e adolescência. São Paulo. EEFUSP/EFP, 1993.

**12. LEITURA COMPLEMENTAR:**

PESCATELLO, L. S. (2014). **ACSM's guidelines for exercise testing and prescription**. 9th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins Health

**13. INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES:**

**14. APROVAÇÃO:**

Aprovado em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Homologado em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**COORDENADOR(A)**

**GERÊNCIA ACADÊMICA**

OBS: As datas das avaliações poderão sofrer alterações de acordo com o disciplinado pela secretaria acadêmica da FASETE.