

# CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

## 1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA

Nome da Disciplina: <b>PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS</b>	Ano/Semestre: <b>2024/1</b>
Código da Disciplina: <b>10336</b>	Período: <b>7º</b>
Carga Horária Total: <b>100h/a</b>	Carga Horária Teórica: <b>40h/a</b> Carga Horária Prática: <b>40h/a</b> Carga Horária On-line: <b>20h/a</b>
Pré-Requisito: <b>Não se Aplica</b>	Co-Requisito: <b>Não se Aplica</b>

## 2. PROFESSOR(ES)

Prof. Fábio Santana, Me.

## 3. EMENTA

Estudo dos métodos empregados na prescrição e supervisão de programas de exercícios físicos.

## 4. OBJETIVO GERAL

Planejamento, organização e análise dos sistemas de Prescrição de Exercício aplicados após uma avaliação e supervisão dos exercícios físicos direcionados a saúde e alto rendimento, além da identificação das características de exercícios aeróbicas e anaeróbicas. 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
Prescrição de Exercício para pessoas saudáveis	Compreender o papel dos exercícios físicos regulares para o rendimento do ser humano. Uso de questionários para a prescrição de exercícios e meios de intervenção. Caracterização da Prescrição de Exercício para indivíduos saudáveis.
Avaliações e procedimentos de adesão e retenção	Entender os diversos aspectos para a Prescrição de Exercícios. Identificar os procedimentos profissionais adequados frente aos programas de exercícios: Clínicos, Dietéticos e Atividade Física, que são direcionados à saúde e alto rendimento. Avaliar e controlar periodicamente os indivíduos saudáveis participantes de programas de exercício físico. Meios de adesão e retenção.
Cálculos aplicados na prescrição de exercícios	Realizar a prescrição através de equações: FC de Repouso, Reserva e Basal. Unidades metabólicas para a prescrição – MET - Gasto Calórico.
Prescrição para Obesos e Diabéticos	Discutir e fundamentar os principais dados acerca da obesidade e diabetes, e as peculiaridades da prescrição de exercícios, bem como, cálculos metabólicos para o controle das variáveis associado ao gasto energético. Classificação e respostas fisiológicas e metabólicas na obesidade e diabetes. Contra indicações relativas e absolutas.
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

- Experiências múltiplas na área de academias, clínicas, hospitais, empresas, indústrias, clubes, condomínios, associações esportivas, parques, órgãos governamentais e outras de forma individual e/ou coletiva.  
- Capacidade de planejar e desenvolver estratégias de avaliação cineantropométrica, prescrição e periodização do exercício físico do iniciante a alta performance.

## 7. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Semana	Data	Conteúdo	Estratégia de Ensino-Aprendizagem	Aula Teórica/Prática	Local
1	06/02/2024	Apresentação e Discussão do Plano de Ensino e Cronograma de Provas – Atividades. Conceitos iniciais e caracterização para prescrição de exercícios	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Sala de Aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem
2	13/02/2024 (Feriado de Carnaval)	Considerações preliminares para prescrição de exercícios: adesão e retenção. Estratificação de Riscos – ACSM	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem
3	20/02/2024	Teste de Esforço e Equivalentes Metabólicos para a Prescrição de Exercícios. Zona Alvo de Treinamento (Estudo de Caso)	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Sala de Aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem
4	27/02/2024	Variáveis para controle e prescrição de exercícios. Cálculos para estimativa de treino e competições <b>Estudo de Caso - Atividade Individual</b>	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva e Aula Invertida Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Sala de Aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem
5	05/03/2024	Adaptações ao exercício aeróbio e anaeróbio. FC Basal e adaptações bioquímicas e sistêmicas no exercício aeróbio e anaeróbio	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Sala de Aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem
6	12/03/2024	Cálculos de Treinamento Através da FC e Adaptações Fisiológicas. Estruturação e planejamento para a prescrição de exercícios. <b>Estudo de Caso – ARP</b> Revisão de Conteúdos	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	Sala de Aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem
7	19/03/2024	<b>Verificação de Aprendizagem Primeira VA (60Pts)</b>	<b>Múltipla Escolha</b>	TEÓRICA	Sala de Aula
8	26/03/2024	Retomada de Conteúdos: grupos especiais. Obesidade e Diabetes: Aplicação de questionários.	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva	TEÓRICA	Sala de Aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem

		Etiologia genética e classificações. Contra indicações relativas e absolutas	Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial		
9	02/04/2024	Obesidade x Diabetes: Síndrome Metabólica – SM. Introdução, Critérios e Tratamento. Determinação Fatores Risco e Prescrição do Exercício	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Sala de Aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem
10	09/04/2024	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	Sala de Aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem
11	16/04/2024	Diabetes Mellitus: Mecanismos fisiológicos, sintomas da hiperglicemia e hipoglicemia Estudo de Caso.	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Sala de Aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem
12	23/04/2024	Diabetes Gestacional. Benefícios do exercício físico para o diabético. Vídeo Aula YouTube. Aprendendo a Resolver Problemas - ARP.	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	Sala de Aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem
13	30/04/2024	Revisão de Conteúdos Prática em Grupo Intervenção com Diabético x Obeso	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva e Aula Invertida Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA PRÁTICA	Sala de Aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem e Ginásio / Academia
14	07/05/2024	WorkShop: Palestra “Diabetes Mellitus e Obesidade”.	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva e Aula Invertida Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Sala de Aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem
14	10/05/2024	<b>Verificação de Aprendizagem Segunda VA (40Pts)</b>	<b>Múltipla Escolha</b>	TEÓRICA	Sala de Aula
15	14/05/2024	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	Sala de Aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem

16	21/05/2024	Hipertensão Arterial: Exercício físico e HAS. Respostas agudas e crônicas no exercício aeróbico e resistido. Mecanismos Hipotensores.	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA PRÁTICA	Sala de Aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem e Ginásio / Academia
17	28/05/2024	Hipertensão Arterial: Formas de intervenção e respostas adaptativas)	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Sala de Aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem
18	04/06/2024	Retomada de Conteúdos. Hipertensão Arterial: Formas de intervenção e respostas adaptativas. Atividade Prática – Efeito Hipotensor	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	Sala de Aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem Ginásio / Academia
19	11/06/2024	Prática em Grupo após a Intervenção para Identificação de Respostas Hipotensoras, análises e discussão dos dados	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva e Aula Invertida Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA PRÁTICA	Sala de Aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem
20	18/06/2024	<b>Verificação de Aprendizagem Terceira VA (50Pts)</b>	<b>Múltipla Escolha</b>	TEÓRICA	Sala de Aula
21	25/06/2024	<b>Mostra Acadêmica</b> Devolutivas e Fechamento	Aula Invertida Aula Dialogada	TEÓRICA	Sala de Aula

\* 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

- **Mostra Acadêmica – 24 e 25/06/2023**

- **Curricularização da Extensão (30/04/2024 e 07/05/2024):** Workshop e Intervenção Prática junto à comunidade.

## 10. PROCESSO AVALIATIVO DA APRENDIZAGEM

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

- Prova: Avaliação com Valor 0 a 60 Pontos.

Avaliações Processuais Totalizam 0 a 40 pontos distribuídos da seguinte forma:

- APS + ARP + Estudo de Caso + Prática.

A Média da 1ª VA será a Somatória da Nota obtida na Avaliação Teórica (0 a 60 pontos) e as Notas obtidas nas Avaliações Processuais (0 a 40 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 40 Pontos.

Avaliações Processuais Totalizam 0 a 60 pontos distribuídos da seguinte forma:

- APS + ARP + Estudo de Caso + Prática.

A Média da 2ª VA será a Somatória da Nota obtida na Avaliação Teórica (0 a 40 pontos) e as Notas obtidas nas Avaliações Processuais (0 a 60 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 + ARP + Estudo de Caso + Prática.

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:**

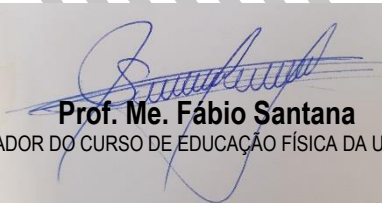
- 1- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. 6ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.
- 2- DANTAS, Estélio H. M. **A prática da preparação física**. 5ª ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- 3- HEYWARD, Vivian H. **Avaliação física e Prescrição de exercício técnicas avançadas**. Porto Alegre Artmed, 2004.

**Complementar:**


- 1- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Manual do ACSM para avaliação da aptidão física relacionada à saúde**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

- 2- POLLOCK, Michael L.; WILMORE, Jack H. **Exercícios na saúde e na doença**: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação. 2ª ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1993.
- 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- WEINECK, Jorgen. **Treinamento ideal**. 9ª ed. São Paulo: Manole, 2005. 5- WEINECK, Jorgen. **Treinamento ideal**. 9ª ed. São Paulo: Manole, 2005.


Anápolis, 05 de Fevereiro de 2024.



**Prof. Me. Fábio Santana**  
COORDENADOR DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA



**Prof. Dr. Alberto Souza Sá Filho**  
COORDENADOR PEDAGÓGICO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA



**Prof. Me. Fábio Santana**  
PROFESSOR RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA