



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA



Campus Universitário, s/n, Trindade, Florianópolis, SC. CEP: 88040-900

Telefone: (48) 3721.9462 - Fax: (48) 3721.9368

E-mail: def@contato.ufsc.br; secretariadef@cds.ufsc.br

PLANO DE ENSINO – 2024.2

Curso: Educação Física – Bacharelado

Disciplina: Teoria e Metodologia do Condicionamento Físico

Código: DEF 5820

Turma: 02444

Créditos: 4

Carga horária: 72 horas/aula; 18 horas PPCC

Pré-requisitos: DEF 5897 Adaptações Orgânicas ao Exercício

Professor: Prof. Dr. Ramon Cruz (ramon.cruz@ufsc.br)

1. EMENTA

Princípios gerais do condicionamento físico. Efeitos agudos e crônicos do exercício físico. Aptidão física: conceitos e tendências. Desenvolvimento das qualidades físicas básicas (força, resistência e flexibilidade) e complementares (velocidade, agilidade, coordenação e equilíbrio). Sistemas e métodos de desenvolvimento da condição física. Lesões musculoesqueléticas no condicionamento físico: riscos, prevenção e cuidados.

2. OBJETIVO GERAL

Possibilitar a formação de profissionais qualificados para intervir, acadêmica e profissionalmente em programas de condicionamento físico, por meio de diferentes manifestações e expressões do movimento humano, voltados para a promoção da saúde e do condicionamento físico.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar e compreender os princípios básicos do condicionamento físico;
- Identificar e descrever os principais efeitos adaptativos do condicionamento físico;
- Conceituar aptidão física, condição física, descrevendo as tendências para a saúde e ao desempenho humano;
- Identificar e discutir os princípios que fundamentam o desenvolvimento das qualidades físicas básicas - força, resistência, flexibilidade - e as complementares - velocidade, coordenação, agilidade, descontração, ritmo e equilíbrio.
- Selecionar e aplicar os modernos sistemas e métodos de condicionamento físico, face as diferentes necessidades e interesses do indivíduo e/ou do grupo;
- Identificar os principais riscos e cuidados para a prevenção de lesões musculoesqueléticas na prática do condicionamento físico;
- Observar e atuar em práticas pedagógicas junto à programas de condicionamento físico (Práticas Pedagógicas como Componentes Curriculares).

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1 Unidade I Princípios gerais do condicionamento físico.

- Revisão da bioenergética
- Aptidão física: conceitos e tendências
- Componentes da aptidão física relacionados a saúde
- Princípios do treinamento relacionado à saúde
- Revisão dos índices fisiológicos utilizados para a prescrição e controle da intensidade do exercício ($VO_2\text{max}$, máxima velocidade aeróbia e frequência cardíaca) - Treinamento contínuo e intervalado

4.2 Unidade II Efeitos agudos crônicos do exercício físico

- Definições de efeitos agudos e crônicos
- Adaptações metabólicas relacionadas aos sistemas energéticos
- Adaptações cardiorrespiratórias: aspectos centrais e periféricos
- Bases moleculares da adaptação ao exercício crônico
- Adaptações fisiológicas do treinamento de força

4.3 Unidade III Capacidades motoras condicionantes e coordenativas: princípios que fundamentam o seu desenvolvimento

- Desenvolvimento da aptidão aeróbia, anaeróbia e resistência muscular localizada;
- Desenvolvimento da força dinâmica, estática e explosiva;
- Desenvolvimento da velocidade
- Desenvolvimento da flexibilidade;
- Desenvolvimento das capacidades físicas coordenativas (coordenação, equilíbrio e agilidade).

4.4 Unidade IV Métodos de treinamentos das qualidades físicas

- Método de treinamento contínuo e intervalado para o desenvolvimento do componente aeróbio e anaeróbio
- Métodos de treinamento da força ativa e reativa (musculação e pliometria)
- Métodos de treinamento da flexibilidade
- Métodos de treinamento da velocidade
- Métodos de treinamento capacidades físicas coordenativas

5. METODOLOGIA DE ENSINO

A disciplina será conduzida por meio de atividades teóricas e práticas. As aulas teóricas terão como dinâmica uma breve discussão sobre o tema e em seguida, exposição dos conteúdos relacionados a ela. Para as discussões, os estudantes serão estimulados a buscarem e lerem, previamente, sobre os temas que serão abordados. As aulas práticas terão o objetivo de apresentar possibilidades metodológicas ao se estabelecer exercícios físicos condicionantes. Portanto, nesses espaços serão emuladas ações que permitem maior aproximação com o campo de atuação profissional. As avaliações serão realizadas ao longo do semestre.

Todas as atividades da disciplina serão conduzidas em conformidade com as orientações e regras sanitárias estabelecidas no guia de biossegurança da UFSC. Se necessário, as estratégias de ensino-aprendizagem, bem como as avaliações poderão ser ajustadas ao longo do semestre.

6. AVALIAÇÃO

Três avaliações serão realizadas ao longo do semestre. As avaliações serão teóricas (avaliações I e II) e prática (III). A primeira será referente aos conteúdos estudados até a sua data. A segunda, será a confecção de um relatório (acadêmico) de uma das aulas práticas realizadas ao longo do curso, assim, os estudantes serão organizados em grupos e deverão reportar: breve contextualização do tema da aula e as variáveis fisiológicas consideradas (introdução), o objetivo do relatório, as atividades que foram feitas, os instrumentos utilizados e breve descrição estatística, (métodos), os resultados observados na aula, a explicação dos resultados observados (discussão) e a consideração final do relatório. A avaliação prática será realizada com os conteúdos referentes a unidade IV. Nessa oportunidade os/as estudantes, organizados em grupos, terão a chance de conduzir uma atividade prática, com duração de 50 minutos, emulando uma possível atuação profissional a partir dos temas estudados.

A nota final da disciplina será computada conforme equação abaixo:

$$\text{Nota final} = (\text{Avaliação I} * 0,2) + (\text{Avaliação II} * 0,4) + (\text{Avaliação III} * 0,4)$$

Observação: Art. 70 - A verificação do alcance dos objetivos em cada disciplina será realizada progressivamente, durante o período letivo, através de instrumentos de avaliação previstos no plano de ensino.

§ 2º - O aluno com frequência suficiente (FS) e média das notas de avaliações do semestre entre 3,0 (três) e 5,5 (cinco vírgula cinco) terá direito a uma nova avaliação no final do semestre, exceto nas disciplinas que envolvam Estágio Curricular, Prática de Ensino e Trabalho de Conclusão do Curso ou equivalente, ou disciplinas de caráter prático que envolvam atividades de laboratório ou clínica definidas pelo Departamento e homologados pelo Colegiado de Curso, para as quais a possibilidade de nova avaliação ficará a critério do respectivo Colegiado do Curso.

Art. 71 - Todas as avaliações serão expressas através de notas graduadas de 0 (zero) a 10 (dez), não podendo ser fracionadas aquém ou além de 0,5 (zero vírgula cinco).

§ 1º - As frações intermediárias, decorrentes de nota, média final ou validação de disciplinas, serão arredondadas para a graduação mais próxima, sendo as frações de 0,25 e 0,75 arredondada para a graduação imediatamente superior.

§ 2º - A nota final resultará das avaliações das atividades previstas no plano de ensino da disciplina.

§ 3º - O aluno enquadrado no caso previsto pelo § 2º do art. 70 terá sua nota final calculada através da média aritmética entre a média das notas das avaliações parciais e a nota obtida na avaliação estabelecida no citado parágrafo.

Art. 72- A nota mínima de aprovação em cada disciplina é 6,0 (seis vírgula zero).

Art. 74 - O aluno, que por motivo de força maior e plenamente justificado, deixar de realizar avaliações previstas no plano de ensino, deverá formalizar pedido de avaliação à Chefia do Departamento de Ensino ao qual a disciplina pertence, dentro do prazo de 3 (três) dias úteis, recebendo provisoriamente a menção I.

7. CRONOGRAMA

Atenção, o cronograma apresentado abaixo é uma previsão dos momentos de avaliações e sequência dos conteúdos que serão considerados ao longo do curso, sendo que o mesmo pode, e será ajustado caso necessário.

Quadro 1. Sequência prevista para os conteúdos

Datas*	Conteúdo	Ativ.
29/08/24 (qui.)	Apresentação da disciplina	Teórica
30/08/24 (sex.)	Revisão bioenergética	Teórica
05/09/24 (qui.)	Revisão índices fisiológicos	Teórica
06/09/24 (sex.)	Componentes da aptidão física	Teórica
12/09/24 (qui.)	Princípios do treinamento relacionados à saúde	Teórica
13/09/24 (sex.)	Prática Unidade I	Prática
19/09/24 (qui.)	Adaptações metabólicas agudas e crônicas relacionadas aos sist. energéticos	Teórica
20/09/24 (sex.)	Adaptações cardiovasculares: aspectos centrais e periféricos	Teórica
26/09/24 (qui.)	Bases moleculares da aptidão ao exercício crônico	Teórica
27/09/24 (sex.)	Adaptações ao treinamento de força	Teórica
03/10/24 (qui.)	Avaliação I	Teórica
04/10/24 (sex.)	Prática Unidade II	Prática
10/10/24 (qui.)	Aula para explicar avaliação II	Teórica
11/10/24 (sex.)	Desenvolvimento aptidão aeróbia e aptidão anaeróbia	Teórica
17/10/24 (qui.)	Desenv. da resistência muscular, força dinâmica, estática e explosiva (parte I)	Teórica
18/10/24 (sex.)	Desenv. da resistência muscular, força dinâmica, estática e explosiva (parte II)	Teórica
24/10/24 (qui.)	Desenvolvimento da velocidade	Teórica
25/10/24 (sex.)	Desenvolvimento da flexibilidade	Teórica
31/10/24 (qui.)	Desenvolvimento das capacidades físicas coordenativas	Teórica
01/11/24 (sex.)	Etapas p/ condicionamento físico/Metod. Trein. contínuo e interv. (parte I)	Teórica
07/11/24 (qui.)	Método de treinamento contínuo e intervalado (parte II)	Teórica
08/11/24 (sex.)	Método de treinamento força ativa e reativa	Teórica
14/11/24 (qui.)	Método de treinamento flexibilidade	Teórica
15/11/24 (sex.)	Método de treinamento da velocidade	Teórica
21/11/24 (qui.)	Método de treinamento das capacidades físicas coordenativas	Teórica
22/11/24 (sex.)	Avaliação grupo A: Contínuo	Prática
28/11/24 (qui.)	Avaliação grupo B: Intervalado	Prática
29/11/24 (sex.)	Avaliação grupo C: Força	Prática
05/12/24 (qui.)	Avaliação grupo D: Flexibilidade	Prática
06/12/24 (sex.)	Avaliação grupo E: Velocidade	Prática
12/12/24 (qui.)	Avaliação grupo F: Capacidades físicas coordenativas	Prática
13/12/24 (sex.)	Avaliação II (entrega final)	Teórica
19/12/24 (qui.)	#Recuperação	Teórica
20/12/24 (sex.)	#Recuperação	Teórica

*As datas indicadas são previsões para os conteúdos/avaliações, podem sofrer alterações durante o semestre. # A recuperação será sobre todo o conteúdo estudado.

8. BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

Dantas, E.H.M. **A Prática da Preparação Física**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

Howley, E.T.; Franks, B.D. **Manual do instrutor de condicionamento físico para a saúde**. 3 ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000 (1 volume).

Nieman, D.C. **Exercício e Saúde**. São Paulo: Manole, 1999 (4 volumes)

Sharkey, B.I. **Condicionamento físico e saúde**. Porto Alegre: Artrud, 1998 (4 volumes BU).

Weineck, J. **Treinamento Ideal**. São Paulo: Manole, 2003