



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: Bacharelado em Educação Física

Disciplina: Avaliação e Prescrição de Exercícios

Código: DEF 5822

Turma: 05444

Créditos: 3

Carga horária: 54 horas/aula, incluindo 18 horas/aula em PPCC

Professor: Profa. Dra. Aline Mendes Gerage (alinegerage@yahoo.com.br)

Horário de atendimento do professor: 10h00min às 11h50min (terças-feiras) - sala 200

1. EMENTA

Princípios gerais na avaliação e prescrição de exercícios. Avaliação da aptidão física: testes de campo e de laboratório; máximos e submáximos; diretos e indiretos. Avaliação preliminar de saúde e classificação de risco. Avaliação e prescrição de exercícios para aptidão cardiorrespiratória, força e resistência muscular, flexibilidade e composição corporal. Programas (softwares) de avaliação e prescrição de exercícios. Aderência em programas de exercícios.

2. OBJETIVO GERAL

Adquirir conhecimentos para intervir na avaliação e prescrição de exercícios físicos voltados à promoção da saúde e ao desempenho atlético.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conhecer os conceitos e princípios da avaliação e prescrição de exercícios;
- Empregar a avaliação preliminar de saúde na identificação dos riscos;
- Selecionar e aplicar testes para a avaliação física;
- Prescrever exercícios para a aptidão cardiorrespiratória, força, resistência muscular localizada, flexibilidade e composição corporal, voltados à promoção da saúde e ao desempenho atlético;
- Reconhecer os principais motivos para adoção, manutenção e desistência em programas de exercícios físicos;

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- **UNIDADE 1:** Conceitos introdutórios para a avaliação e prescrição de exercícios. Avaliação preliminar de saúde e classificação de risco. Avaliação da aptidão física relacionada à saúde. Princípios da avaliação e da prescrição de exercícios.
- **UNIDADE 2:** Recomendações de atividade física para populações saudáveis. Prescrição de exercícios para a aptidão cardiorrespiratória.
- **UNIDADE 3:** Prescrição de exercícios físicos para a aptidão muscular e flexibilidade. Adesão, aderência e desistência de programas de exercícios físicos.
- **UNIDADE 4:** Prescrição de exercícios para grupos especiais.

5. METODOLOGIA DE ENSINO

- Aulas expositivo-dialogadas;
- Aulas práticas;
- Estudo e discussão de casos;

6. AVALIAÇÃO

A nota final na disciplina corresponderá ao somatório das seguintes avaliações:

- **Prova:** Uma prova com questões objetivas e/ou discursivas, abrangendo todo o conteúdo do semestre e equivalendo a 50% da nota final da disciplina.
- **Atividades práticas e trabalhos em grupo ou individual:** Abrange a realização de quatro atividades realizadas em grupo ou individual (1: seminário em grupo; 2: estudo dirigido em aula prática na pista de atletismo; 3: estudo dirigido em aula prática na sala de musculação; 4: leitura de texto e resposta de quiz). Constituirão 15% da nota final.
- **PPCC:** Abrange a entrega de três estudos de casos, feitos ao longo do semestre, individualmente (classificação e estratificação de risco, prescrição de exercícios aeróbios e resistidos e prescrição de exercícios para grupos especiais). Equivale a 35% da nota final da disciplina.

Desta forma, a nota final da disciplina é computada conforme abaixo:

$$\text{Nota final} = ((\text{Prova} \times 0,50) + (\text{Atividades práticas e trabalhos} \times 0,15) + (\text{PPCC} \times 0,35))$$

Observação: os alunos com frequência suficiente, que obtiverem notas entre 3,0 e 5,5 farão prova de recuperação final (art. 70, §2º e art. 71, §3º), que abrangerá todo o conteúdo desenvolvido no semestre.

7. CRONOGRAMA

Data	Conteúdo	Carga horária
28/08	Apresentação do plano de ensino	3h
04/09	Classificação e estratificação de risco PPCC 1 – estratificação de risco (atividade extraclasse)	3h
18/09	Trabalho em grupo (T1) – avaliação física	3h
25/09	Princípios da prescrição de exercícios Princípios básicos de treinamento	3h
10/04	Prescrição de exercícios aeróbios	3h
02/10	Aula prática (na pista) e Trabalho em grupo (T3) – prescrição de exercícios aeróbios	3h
09/10	Prescrição de exercícios resistidos	3h
16/10	Prescrição de exercícios resistidos	3h
23/10	Aula prática (na sala de musculação) e trabalho em grupo (T2) - sistemas de treinamento resistido (preparação extraclasse e apresentação em classe)	3h
30/10	PPCC 2 – prescrição de exercícios aeróbios e resistidos	3h
06/11	Prescrição de exercícios de flexibilidade Trabalho (T4) - leitura de texto sobre Adesão e Aderência (atividade extraclasse)	3h
13/11	Prescrição de exercícios para grupos especiais – obesidade e diabetes tipo 2	3h
27/11	Prescrição de exercícios para grupos especiais – hipertensão PPCC 3 – prescrição de exercícios para grupos especiais (atividade extraclasse)	3h
04/12	PROVA	3h
11/12	RECUPERAÇÃO	3h
18/12	FECHAMENTO E DIVULGAÇÃO DE NOTAS	3h

8. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. 8 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2010. – 20 exemplares disponíveis na BU-UFSC.

FARINATTI, P.; MONTEIRO, W.D. **Fisiologia e avaliação funcional**. Rio de Janeiro: Sprint, 1992.

HEYWARD, Vivian H. **Avaliação física e prescrição de exercício: técnicas avançadas**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004. xiv,319 – 10 exemplares disponíveis na BU-UFSC.

9. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

BROOKS, Douglas. **Manual do personal trainer: um guia para o condicionamento físico completo**. Porto Alegre: Artmed, 2000. 256 p. – 4 exemplares disponíveis na BU-UFSC.

DENADAI, Benedito Sérgio; GRECO, Camila Coelho. **Prescrição do treinamento aeróbio: teoria e prática.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005. 140 p. – 1 exemplar disponível na BU-UFSC.

LANCHA JUNIOR, Antonio Herbert; LANCHI, Luciana Oquendo Pereira. **Avaliação e prescrição de exercícios físicos: Normas e diretrizes.** 1. ed. Barueri: Manole, 2016. 304 p.

MARINS, João Carlos Bouzas.; GIANNICHI, Ronaldo Sérgio. **Avaliação e prescrição de atividade física: guia prático.** 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1998. 287 p. – 9 exemplares disponíveis na BU-UFSC.

PITANGA, Francisco José Gondim. **Orientações para Avaliação e Prescrição de Exercícios Físicos Direcionados à Saúde.** 1. ed. São Paulo: Malorgio Studio, 2019. 357 p. Disponível em: <https://www.crefsp.gov.br/storage/app/arquivos/7e02a5c44298e22ad31dce23f52948b9.pdf>

PRESTES, Jonato; FOCHINI, Denis; MARCHETTI, Paulo; CHARRO, Mario. **Prescrição e periodização do treinamento de força em academias.** 2. ed. Barueri: Manole, 2015. 272 p.