



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

Campus Universitário - Trindade – 88.040-900 - Florianópolis - SC - Brasil
Fones: 48 3721 9462 - Fax: 48 3721 9368 - e-mail: def@cds.ufsc.br

PLANO DE ENSINO

Curso: Bacharelado em Educação Física

Código: DEF 5816

Disciplina: Atividade Física para Grupos Especiais

Carga horária: 3 créditos = 54 horas/aula

Semestre: 2025-2

Profº Dr Jucemar Benedet

1 EMENTA

Benefícios e riscos do exercício físico. O exercício como fator de prevenção e coadjuvante terapêutico em doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes mellitus, asma, hipertensão arterial, dislipidemias, doenças reumáticas, alterações neurológicas e desvios posturais. Avaliação e prescrição de exercícios para pessoas com necessidades especiais. Bases da reabilitação cardiovascular.

2 OBJETIVO GERAL

Estudar a etiologia e a fisiopatologia das principais doenças não transmissíveis, metabólicas, musculares, osteo-articulares e do ciclo vital, evidenciando suas inter-relações com as atividades físicas, possibilitando a aquisição de conhecimentos para a prescrição de programas de atividades físicas adequados para grupos especiais.

3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1 – Compreender o papel das atividades físicas regulares para o ser humano e suas implicações na saúde.
- 3.2 – Estudar a fisiopatologia das doenças e suas inter-relações com as atividades físicas e o estilo de vida.
- 3.3 - Aprender a avaliar e relacionar as atividades físicas com a prevenção e tratamento das principais doenças cardiovasculares e metabólicas.
- 3.4 - Reconhecer os diversos grupos especiais que necessitem de prescrição, cuidados e controles especiais em relação as atividades físicas.
- 3.5 - Apresentar procedimentos profissionais adequados frente a indivíduos ou grupos populacionais que apresentem características especiais de saúde.
- 3.6 - Compreender noções gerais e aplicar os princípios básicos da reabilitação cardiovascular.

4 CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1. UNIDADE I

Atividade Física e saúde no contexto atual

Breve revisão dos conceitos e contextos relativos a atividade física, aptidão física e saúde. Impacto das doenças crônicas no Brasil. Transições e etiologia das doenças e agravos não transmissíveis.

4.2. UNIDADE II

Doenças cardiovasculares: fisiopatologia e inter-relações com a atividade física das seguintes doenças:

Doença cardiovascular: coronária

Hipertensão arterial

Doença vascular periférica

Acidente vascular cerebral

4.3. UNIDADE III

Doenças metabólicas, musculares, osteo-articulares e do ciclo vital: fisiopatologia e inter-relações com a atividade física das seguintes doenças:

Obesidade definição e diagnóstico, metabolismo do tecido adiposo

Diabetes tipo I e II

Osteoporose

Sarcopenia

4.4. UNIDADE IV

Fisiopatologia e inter-relações com a atividade física das seguintes condições de saúde e/ou doenças (quantidade de temas abordados será de acordo com o número de alunos da turma):

Asma

Depressão

Artrose

Gestação

HIV

Doença Renal

Câncer

Fibromialgia

Dislipidemias

5. CRONOGRAMA GERAL E CARGA HORÁRIA

Unidades	Horas/aula
Unidade I	06
Unidade II	15
Unidade III	12
Unidade IV	09
Prática Como Componente Curricular	12
Total	54

5.1 CRONOGRAMA SEMANAL POR UNIDADES DE ENSINO E AULAS

Semana I – Apresentação da proposta da disciplina, plano de ensino e demais combinações relativas às aulas. Breve introdução aos conteúdos do curso (unidade I).

Semana II– O processo saúde/doença, estilo de vida e suas inter-relações com o avanço das doenças e agravos não transmissíveis (unidade I).

Semana III a VII– Conteúdos da unidade II – Aterosclerose e doença coronariana, Hipertensão arterial e doenças vasculares periféricas (AVC e DAOP). QUATRO DE SETEMBRO SEMINÁRIO DE EXTENSÃO

Semana VIII– Avaliação das unidades I e II (Prova I)

Semanas IV a XIII– Revisão da avaliação I. Conteúdos da unidade III – Obesidade e metabolismo do tecido adiposo, diabetes tipo I e tipo II, osteoporose e sarcopenia.

Semana XIV – Avaliação unidade III (Prova II)

Semanas XV a XVI – Revisão da avaliação II e atividades da unidade IV – apresentação dos trabalhos (seminários e folders)

Semana XVII– Avaliação Final

6. METODOLOGIA

- Aulas expositivas dialogadas, leituras complementares (textos, capítulos de livros, artigos), vídeos.
- Trabalhos em grupo: serão formados grupos que prepararão e apresentarão um assunto do programa em sala de aula para os demais colegas.
- Confecção de folder e discussão em sala de aula.
- Prática Como Componente Curricular com as seguintes características:
 - ✓ Discussão em sala de textos e vídeos (6hs)
 - ✓ Apresentação de trabalhos sobre fisiopatologia e relações com a atividade física de determinadas doenças. (9hs)
 - ✓ Elaboração e discussão de mapa conceitual dos conteúdos (3hs)

7. AVALIAÇÃO

Serão realizadas 4 avaliações com os seguintes instrumentos e características:

Prova escrita sem consulta unidade I e II a ser agendada conforme fluxo de conteúdos, com no mínimo 2 semanas de antecedência. (peso 35)

Trabalho em grupo 1 sobre prescrição de exercícios para grupos especiais – unidade IV (peso 20)

Prova escrita sem consulta unidade III a ser agendada conforme fluxo de conteúdos, com no mínimo 2 semanas de antecedência. (peso 35)

Trabalho em grupo 2: elaboração de um folder de caráter informativo com tema previamente determinado. (peso 10)

Avaliação de recuperação: Prova objetiva de todo o conteúdo (20 questões)

8. BIBLIOGRAFIA

8.1 BÁSICA

American College of Sports Medicine. **Guia para teste de esforço e prescrição de exercício/Colégio Americano de Medicina Esportiva** ; traduzido sob a supervisão de: Mauricio Leal Rocha.-[Guidelines for exercises testing and prescription.Português]3. ed.- Rio de Janeiro:Medsí,1987.195p. 04 exemplares.

KATCH, Frank I. MCARDLE, William D. **Nutrição, exercício e saúde**/Frank I. Katch, William D. McArdle ; traduzido sob a supervisão de Mauricio Leal Rocha.- Rio de Janeiro:Medsí,1996, 657 p.:il. 02 exemplares.

NIEMAN, David C. **Exercício e saúde** /David C. Nieman; tradução Dr. Marcos Ikeda. - São Paulo :Manole,1999. 316 p.il.Tradução de: The exercise-health connection. 04 exemplares.

POLLOCK, Michael L.; WILMORE, Jack H. **Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação**. 2. ed. Rio de Janeiro: MEDSI, 1993. 718p. ISBN 8571990719 Rio de Janeiro: Medsi, 1986. 02 exemplares.

SILVA, Osni Jacó da. **Exercícios em situações especiais I : crescimento, flexibilidade, alterações posturais, asma, diabetes, terceira idade**/Osni Jacó da Silva, organizador – Florianópolis:Ed. da UFSC,1997. 122p. 05 exemplares.

SILVA, Osni Jacó da. **Exercícios em situações especiais II :gravidez, distúrbios do colesterol e triglicerídeos, doença coronariana, doença renal crônica, AIDS** /Osni Jacó da Silva, organizador. - Florianópolis:Ed. da UFSC,2000 .143p . 05 exemplares.

8.2 COMPLEMENTAR

http://publicacoes.cardiol.br/2014/diretrizes/2014/Diretriz_de_Consenso%20Sul-Americano.pdf

<https://www.scielo.br/pdf/rpp/v26n4/a13v26n4.pdf>

<https://www.scielo.br/pdf/fm/v26n1/22.pdf>

<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/2014/2193>

<http://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/108796/107224>

<https://www.youtube.com/watch?v=oE4ZbD1yA3Y>