

# CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

## 1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA

Nome da Disciplina: <b>PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS-I</b>	Ano/Semestre: <b>2021/2</b>
Código da Disciplina: <b>08875</b>	Período: <b>7º</b>
Carga Horária Total: <b>40h/a</b>	Carga Horária Teórica: <b>40h/a</b> Carga Horária Prática: <b>00h/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 direcionados a pessoas saudáveis.

## 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. Identificar variáveis que afetam o programa de treinamento. Adquirir conhecimentos básicos dos valores associados à prática regular de exercícios e sua relação com o meio. Entender a diferença da prescrição para indivíduos que buscam AFRS e AFRD. Prescrever exercícios com características aeróbicas e anaeróbicas. Desenvolver condições para avaliar periodicamente os indivíduos participantes de programas de exercício físico. Meios de avaliação através do MET e Gasto Calórico.

## 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.
Métodos de treinamento aeróbio e anaeróbio	Identificar as formas e métodos de treinamento. Avaliação e prescrição através de testes específicos. Adaptações bioquímicas e sistêmicas provenientes do treinamento. Tipos de lesões provenientes do treinamento.

## 6. HABILIDADES E COMPETÊNCIAS

- Domínio de instrumentos, técnicas, procedimentos e avaliações.
- 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 cianantropométrica, 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	09/08/2021	Apresentação e Discussão do Plano de Ensino, Cronograma de Provas. Conceitos iniciais e caracterização para prescrição	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica	Sala de Aula e Ambiente Virtual
2	16/08/2021	Considerações preliminares para prescrição de exercícios. Fases iniciais de um programa de exercícios. Definição de Atributos	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica	Sala de Aula e Ambiente Virtual
3	23/08/2021	Formas de adesão e retenção. Levantamento de dados para diagnóstico e prognóstico e Estratificação de Riscos – ACSM	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Assíncrona – Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica	Sala de Aula e Ambiente Virtual
4	30/08/2021	Teste de Esforço e Equivalentes Metabólicos para a Prescrição de Exercícios – MET's	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica	Sala de Aula e Ambiente Virtual
5	06/09/2021	Definição de zona alvo de treinamento aeróbico e anaeróbico. Orientação para Atividade em Dupla – Periodização - 25Pts Parte-I	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada - Invertida e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica	Sala de Aula e Ambiente Virtual
6	13/09/2021	Variáveis para controle e prescrição de exercícios. Cálculos para estimativa de treino e competições EC - Atividade Individual – 13Pts	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva e Estudo de Caso Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica	Sala de Aula e Ambiente Virtual
7	20 a 25/09/2021	<b>1ª Verificação de Aprendizagem (50 Pts)</b>	<b>Múltipla Escolha</b>	Teórica	Sala de Aula e/ou Ambiente Virtual
8	27/09/2021	Adaptações ao exercício aeróbio e anaeróbio	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica	Sala de Aula e Ambiente Virtual
9	04/10/2021	FC Basal e adaptações bioquímicas e sistêmicas no exercício aeróbio e anaeróbio	Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula. Aula Prática. Atividade Pós-Aula	Prática	Ginásio de Esportes Academia

			Questionário		
10	11/10/2021	Cálculos de Treinamento Através da FC e Adaptações Fisiológicas	Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula. Aula Prática. Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica	Ambiente Virtual de Aprendizagem
11	18/10/2021	Devolutiva. Estruturação e planejamento para a prescrição de exercícios. Estudo de Caso: Atividade individual – 08Pts	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Estudo Dirigido - Caso Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica	Sala de Aula e Ambiente Virtual
12	25/10/2021	Apresentação: Atividade em Dupla – Periodização - 20Pts Parte-II Discussão em Grupo	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Estudo Dirigido - Caso Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica	Sala de Aula e Ambiente Virtual
13	01/11/2021	Orientações para conclusão da atividade – Periodização Entrega de atividade em dupla – 10Pts	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Estudo Dirigido - Caso Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica	Sala de Aula e Ambiente Virtual
14	08 a 13/11/2021	<b>2ª Verificação de Aprendizagem (50 Pts)</b>	<b>Múltipla Escolha</b>	Teórica	Sala de Aula e/ou Ambiente Virtual
15	15/11/2021 (Feriado)	Métodos de treinamento anaeróbico e anaeróbico. Orientações para atividade	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Assíncrona. Formação de Grupos Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica	Ambiente Virtual
16	22/11/2021	Apresentação das atividades em grupo Métodos de treinamento aeróbio e anaeróbico – 20Pts (Dois Grupos)	Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula. Aula Prática. Atividade Pós-Aula Questionário	Prática	Ginásio de Esportes Pista de Atletismo
17	29/11/2021	Apresentação das atividades em grupo Métodos de treinamento aeróbio e anaeróbico – Continuação (Dois Grupos)	Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula. Aula Prática. Atividade Pós-Aula Questionário	Prática	Ginásio de Esportes Pista de Atletismo
18	06/12/2021	Principais lesões decorrentes do treinamento	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica	Sala de Aula e Ambiente Virtual
19	13 a 18/12/2021	<b>3ª Verificação de Aprendizagem (50 Pts)</b>	<b>Múltipla Escolha e Questões Abertas</b>	Teórica	Sala de Aula e/ou Ambiente Virtual
20	20/11/2021	Apresentação Final da Periodização –	Atividade em Trio/Dupla	Teórica	Sala de Aula e/ou

		22Pts.	WorkShop – Periodização do Treinamento		Ambiente Virtual
--	--	--------	--	--	------------------

\* 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 COVID19.

## 8. PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS

Atividade Avaliativa On-Line no Ambiente Virtual de Aprendizagem e Presencial, Atividade de Campo, Aula Expositiva Dialogada, Retomada de Conteúdo, Estudo de Caso, Team-Based Learning (TBL), Roda de Conversa, Mapa Conceitual, Seminário, Trabalho em Grupo e Tecnologias da Informação e Comunicação – Socrative, Vídeos, Filmes, BBB, AVA – Plataforma Moodle com Vídeo YouTube, Vídeo Aula de Introdução do Professor, Fluxograma, Imagem Explicativa ou Infográfico, Linhas do Tempo, Dentre Outros: Sistema Acadêmico Lyceum.

### Recursos de Acessibilidade Disponíveis aos Acadêmicos:

O curso assegura acessibilidade metodológica, digital, comunicacional, atitudinal, instrumental e arquitetônica, garantindo autonomia plena do discente.

Outros: Quadro-Branco/Pincel, Projetor Multimídia, Livros, Ebook, Figuras de Revistas/Jornais, Fotocópias, Reportagens, Documentário, Vídeos, Filmes, Artigos Científicos, Computador, Celular e Internet.

## 9. ATIVIDADE INTEGRATIVA

**Não Se Aplica.**

## 10. PROCESSO AVALIATIVO DA APRENDIZAGEM

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

#### Demais Períodos e Matrizes Curriculares Vigentes no Curso

Composição da Nota:

- VA Teórica – 0 a 50 Pontos
- Atividades/Avaliações Processuais – 0 a 50 Pontos Compostas Por:
  - \* Questionário Pós Aula – 0 a 12 pontos (06 Atividades no Valor de 0 a 2 Pontos Cada)
  - \* Outras Atividades a Critério da Disciplina– 0 a 38 pontos

A Média da 1ª V.A. será a Somatória da Nota obtida na Avaliação Teórica On-Line (0-50 Pontos) e as Notas obtidas nas Avaliações Processuais (0-50 Pontos). A Devolutiva será realizada conforme Cronograma.

### 2ª Verificação de Aprendizagem (VA) – Valor 0 a 100 Pontos

#### Demais Períodos e Matrizes Curriculares Vigentes no Curso

Composição da Nota:

- VA Teórica – 0 a 50 Pontos
- Atividades/Avaliações Processuais – 0 a 50 Pontos Compostas Por:
  - \* Questionário Pós Aula – 0 a 12 pontos (06 Atividades no Valor de 0 a 2 Pontos Cada)
  - \* Outras Atividades a Critério da Disciplina– 0 a 38 pontos

A Média da 2ª V.A. será a Somatória da Nota obtida na Avaliação Teórica On-Line (0-50 Pontos) e as Notas obtidas nas Avaliações Processuais (0-50 Pontos). A Devolutiva será realizada conforme Cronograma.

### 3ª Verificação de Aprendizagem (VA) – Valor 0 a 100 Pontos

#### Demais Períodos e Matrizes Curriculares Vigentes no Curso

Composição da Nota:

- VA Teórica – 0 a 50 Pontos
- Atividades/Avaliações Processuais – 0 a 50 Pontos Compostas Por:
  - \* Questionário Pós Aula – 0 a 08 pontos (04 Atividades no Valor de 0 a 2 Pontos Cada)
  - \* Outras Atividades a Critério da Disciplina– 0 a 42 pontos

A Média da 3ª V.A. será a Somatória da Nota obtida na Avaliação Teórica On-Line (0-50 Pontos) e as Notas obtidas nas Avaliações Processuais (0-50 Pontos). A Devolutiva será realizada 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

Não Se Aplica.

#### 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

#### 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- POWERS, Scott K.; HOWLEY, Edward T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. 3ª ed. São Paulo: Manole, 2000.
- 4- SHANKAR, Kamala. **Prescrição de Exercícios**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.
- 5- WEINECK, Jorgen. **Treinamento ideal**. 9ª ed. São Paulo: Manole, 2005.

Anápolis, 02 de Agosto de 2021.

**Prof. Dr. Irsé Oliveira Silva**

COORDENADOR DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA

**Prof. Me. Fábio Santana**

PROFESSOR RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA