

## PLANO DE APRENDIZAGEM

<b>1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO</b>			
<b>Curso:</b> Bacharelado em Educação Física			
<b>Disciplina:</b> Educação Física para Populações Especiais			<b>Código:</b>
<b>Professor:</b> Zirlene Brito		<b>e-mail:</b> zirlene.brito@unirios.edu.br	
<b>CH Teórica:</b> 40h	<b>CH Prática:</b> 20h	<b>CH Total:</b> 60h	<b>Créditos:</b> 03
<b>Pré-requisito(s):</b> ----			
<b>Período:</b> VI		<b>Ano:</b> 2021.1	

### 2. EMENTA:

Conceito e classificação de populações especiais. Aspectos fisiológicos/biológicos, bases teóricas, métodos de triagem pré-exercício e interpretação de resultados, referentes à promoção da saúde e prevenção de doenças e comorbidades. Populações especiais destacadas: idoso, gestante, diabético, cardiopata, asmático e obeso.

### 3. COMPETÊNCIAS E HABILIDADES DA DISCIPLINA:

- I. Intervir científica e profissionalmente nas manifestações do movimento humano a partir da compreensão da realidade social;
- II. Demonstrar compromisso com as transformações acadêmico-científicas da área e de áreas afins mediante a análise crítica da literatura especializada e uso da tecnologia da informação e comunicação com o propósito de contínua atualização e produção acadêmico-profissional;
- III. Intervir nos campos da saúde, da atividade física, do exercício físico, do esporte, da formação cultural, da gestão de empreendimentos e do lazer, com domínio de conhecimentos técnico-científicos;
- IV. Diagnosticar os interesses, as expectativas e as necessidades dos indivíduos de diferentes populações de modo a planejar, prescrever, ensinar, orientar, assessorar, supervisionar, controlar e avaliar projetos e programas de atividades físicas, exercícios físicos, esportivos e de lazer;
- V. Articular o conhecimento acadêmico sobre os diferentes métodos (técnicas, instrumentos, equipamentos, procedimentos) para produção de conhecimento e intervenção profissional;
- VI. Participar, assessorar, coordenar e gerenciar equipes para definição e operacionalização de políticas públicas e institucionais próprias da área e áreas afins;
- VII. Atuar de forma individual, coletiva e multiprofissional.

### 4. OBJETIVO GERAL DA APRENDIZAGEM:

- Proporcionar aos estudantes o conhecimento e estrutura necessária para serem capazes de entender, sintetizar, e criticar os aspectos gerais de saúde das populações especiais, bem como, prescrever exercício para os mesmos.
- Compreender os aspectos fisiológicos/biológicos das populações especiais;
- Ser capaz de aplicar os métodos de triagem pré-exercício e de interpretar os resultados da avaliação;
- Aprender os métodos de prescrição de exercícios para populações especiais;
- Entender a importância da promoção da saúde e prevenção de doenças e comorbidades.

## **5. METODOLOGIA DO TRABALHO:**

Em razão da Portaria nº 544, de 16 de junho de 2020, a qual declarou substituição das atividades presenciais pelas atividades remotas e/ou com a utilização das TIC's até 31 de dezembro de 2020, as aulas teóricas e práticas utilizarão o Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA) próprio da instituição, com aulas síncronas caracterizando o ensino presencial conectado, com a utilização de recursos educacionais digitais diversos, nos horários e dias estabelecidos para a disciplina. Para as atividades práticas também serão adotadas metodologias que utilizam recursos educacionais digitais, tecnologias de informação e comunicação ou outros meios convencionais para a oferta de atividades práticas, não causando prejuízo ao aluno.

### 5.1 - 1ª ETAPA E 2ª ETAPA

#### 5.1.1 – Metodologias Ativas Presencial Conectado

1. Aulas expositivas e interativas, com participação ativa dos acadêmicos nos questionamentos e opiniões;
2. Leitura de textos e produções científicas para discussões e debates em grande grupo;
3. Resolução de exercícios;
4. Metodologias Ativas;
  - 4.1 Estudos de casos
5. Pesquisas em base de dados, livros e periódicos;
6. Dinâmicas;
7. Atividade de Extensão (Realização de conversa com profissionais convidados e temas de maior interesse da turma)

#### 5.1.2- Metodologias baseadas nas Tecnologias

8. Leitura e discussão de textos (Sala de Aula Invertida);
9. Estudos de Caso Individuais (Relatório entregue no AVA).

## **6. CONTEÚDOS:**

### 6.1 -PRIMEIRA ETAPA

#### 6.1.1 – CONTEÚDOS PRESENCIAL CONECTADO (Horas Aulas)

- Considerações gerais sobre atividade física e populações especiais (20h)
- Terminologia e Inatividade física; (2h)
- Benefícios do exercício/ atividade física regular (2h)
- Riscos associados ao exercício; (6h)
- Programação Específica de Exercícios para Populações Especiais; (6h)
- Oportunidades, expectativas e locais de trabalho para treinamento de populações especiais; (2h)
- Políticas públicas de saúde e recomendações. (2h)
- Avaliações de Saúde e de Aptidão Física (20h)
- Avaliação da história médica e da saúde (4h)

- Avaliação de aptidão física (6h)
- Protocolos de avaliação de aptidão física (6h)
- Contraindicações para testes de esforço (4h)

#### 6.1.2 – CONTEÚDOS NO AMBIENTE VIRTUAL DE APRENDIZAGEM (Horas Aulas)

#### 6.2 -SEGUNDA ETAPA

##### 6.2.1 – CONTEÚDOS PRESENCIAL CONECTADO (Horas Aulas)

- Gestação (9h)
- Benefícios e riscos do exercício durante a gestação
- Aspectos Fisiológicas
- Alterações Fisiológicas: Diabetes Gestacional
- Aspectos biomecânicos
- Nutrição
- Aspectos psicológicos
- Pós-parto
- Benefícios e riscos do exercício
- Alterações Fisiológica
- Diretrizes de prescrição
- Envelhecimento (9h)
- Introdução: cenário mundial e estatísticas
- Terminologias básicas
- Biologia do envelhecimento/biogerontologia
- Recomendações de exercício para idosos
- Efeitos do exercício em idosos
- Políticas públicas
- Doenças Pulmonares e Cardiovasculares (6h)
- Asma
- Hipertensão Arterial
- Condições Metabólicas (10h)
- Diabetes Tipo 1 e Tipo II
- Dislipidemia
- Obesidade

##### 6.2.2 – CONTEÚDOS NO AMBIENTE VIRTUAL DE APRENDIZAGEM (Horas Aulas)

Discussão de casos, elaboração de propostas de atividades, instrumentos de avaliação (relatórios).  
(6h)

## **7. SISTEMA DE AVALIAÇÃO:**

### **AVALIAÇÃO:**

- **1ª Etapa:**

Avaliação Institucional (10,0 pontos)

Avaliação da Aprendizagem Baseada nas Tecnologias (10,0 pontos)

• **2ª Etapa:**

Avaliação Institucional (10,0 pontos)

Avaliação da Aprendizagem Baseada nas Tecnologias (10,0 pontos)

**OBSERVAÇÕES IMPORTANTES:**

- Todas as formas de avaliação acima descritas têm uma data para serem entregues e executadas, previamente publicada e informada ao aluno. Resguardados os casos justificados, os alunos que não cumprirem com tais prazos não terão prorrogação de datas, o que ocasionará anulação para a atividade que deixou de entregar.

- Conforme regime interno da UNIRIOS, o aluno somente poderá repor a nota de prova escrita não realizada, através de 2ª chamada, caso sua ausência seja devidamente justificada e registrada através de requerimento no protocolo da Faculdade no prazo de três dias úteis após a data de realização da mesma. Nesse caso, fará uma prova de igual valor com todo o conteúdo abordado no semestre letivo. O aluno que perder as duas provas escritas já estará automaticamente na FINAL

**8. RECURSOS:**

<input checked="" type="checkbox"/> Sala (comum)	<input type="checkbox"/> Sala Configuração Flexível	<input type="checkbox"/> Laboratório(s) - agendar
<input checked="" type="checkbox"/> Práticas em Campo	<input checked="" type="checkbox"/> Kit multimídia	<input checked="" type="checkbox"/> Ambiente Virtual de Aprendizagem

**09. ATENDIMENTO EXTRA CLASSE:**

O atendimento será de acordo com a disponibilidade, adequação de horário e agendamento de data pelo professor. Esse atendimento será feito por e-mail e chat no Ambiente Virtual de Aprendizagem.

**10. BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

PITANGA, F. J.G. **Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde**. 3ª ed. São Paulo: Phorte, 2010.

RAUCHBACH, R.; WENDLING, N. M. S. **Educação Física e Envelhecimento**. Curitiba: Intersaberes, 2018. [e-book].

VARA, M. F. F.; PACHECO, T. **Educação Física e Populações Especiais**. Curitiba: Intersaberes, 2018. [e-book]

**11. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

ENDACOTT, J. **Pilates para grávidas: exercícios simples e seguros antes e depois do parto**. Barueri, SP: Manole, 2007. [E-book]

FARINATTI, P. T. V. **Envelhecimento, promoção da saúde e exercício: bases teóricas metodológicas**. Barueri, SP: Manole, 2008. [E-book]

MOISES, M. P. **Atividades Físicas para Asmáticos**. Barueri, SP: Manole, 2007. [E-book]

NEGRÃO, C. E.; BARRETTO, A. C. P. **Cardiologia do Exercício: do atleta ao cardiopata**. 3.

Ed.Barueri, SP: Manole, 2010. [E-Book]

POWERS, S.; HOWLEY, E. T. **Fisiologia do exercício**: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 8ª ed. Barueri, SP: Manole, 2014.

**12. LEITURA COMPLEMENTAR:**

**13. INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES:**

**14. APROVAÇÃO:**

Aprovado em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Homologado em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

COORDENADOR(A)

PRÓ REITORIA DE ENSINO

OBS: As datas das avaliações poderão sofrer alterações de acordo com o disciplinado pela secretaria acadêmica do UNIRIOS.