



UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO  
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO  
PROGRAMA DE DISCIPLINA



Nome do Componente Curricular em português: Educação Física Para Grupos Especiais		Código: EFD148
Nome do Componente Curricular em inglês: Exercise training for special populations.		
Nome e sigla do departamento: CEDUFOP		Unidade acadêmica: Reitoria
Carga horária semestral Ex: 60 horas	Carga horária semanal teórica 02 horas/aula	Carga horária semanal prática 02 horas/aula
Ementa: Estudo do efeito do exercício físico como tratamento não farmacológico de distúrbios metabólicos, neuroendócrinos, cardiopulmonares e imunológicos observados em crianças, jovens e adultos; reconhecer e planejar programas de exercícios físicos, atividades recreativas e esportivas para a manutenção e promoção da saúde em grupos especiais.		
Conteúdo programático:  Unidade I – Fundamentação e definição contextual das populações especiais  1) Entendimento sobre grupos especiais: hipertensos, diabéticos, obesos, gestantes, idosos, portadores de doenças pulmonares obstrutivas crônicas (DPOC), portadores de cardiopatia e portadores de doenças imunodepressivas e gestante.  2) Saúde – Cuidados – Prevenção e tratamento não farmacológico.  Unidade II – Reconhecendo as populações especiais  Avaliação, prescrição e benefícios da prática do exercício físico nas populações abaixo listadas:  <input type="checkbox"/> Hipertensos <input type="checkbox"/> Cardiopatas <input type="checkbox"/> DPOC <input type="checkbox"/> Diabéticos <input type="checkbox"/> Gestantes <input type="checkbox"/> Obesos		

- Idosos
- Fumantes
- Portadores de doenças imunodepressivas

### Unidade III – Elaboração de Programas

Considerando o acervo de conhecimentos já adquiridos em funções dos estudos realizados nos períodos anteriores, espera-se estimular a construção e aplicação de programas de atividades físicas às populações especiais, contemplados ao longo das atividades práticas que, serão direcionadas as populações acima descritas.

#### Bibliografia básica:

- MCARDLE, Willian D.; KATCH, Frank I.; KATCH Victor L. Fundamentos de Fisiologia do Exercício, 2<sup>a</sup>.ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan S.A. 2002.
- LEMURA, linda M. Fisiologia do exercício clínico: aplicação e princípios fisiológicos / Linda M. LeMura, Serge P. von Duvillard ; traduzido por Giuseppe Taranto. Rio de Janeiro : Guanabara Koogan, 2006.
- MYERS, Jonathan; AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Pesquisas do ACSM para a fisiologia do exercício clínico: afecções musculoesqueléticas, neuromusculares, neoplásicas, imunológicas e hematológicas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2004. xv, 302 p. ISBN 852770884.
- VAISBERG, Mauro; MELLO, Marco Túlio de. Exercícios na saúde e na doença. Barueri: Manole 2010. 468 p.

#### Bibliografia complementar:

- ACMS/ American College of Sports Medicine. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. Guanabara Koogan- 7<sup>a</sup>ed..
- MARINS, João Carlos Bouzas; GIANNICHI, Ronaldo Sérgio. Avaliação e prescrição de atividade física: Guia Prático. Shape 2006.
- 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. 718 p. ISBN 8571990719
- NIEMAN, David C. Exercício e Saúde. São Paulo: Editora Manole Ltda. 1999.
- PITANGA, Francisco José Gondim. Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2010. 270 p. ISBN 9788576550822