



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



Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA PARA GRUPOS ESPECIAIS				Código: EFD123	
Resolução CEPE		Nº4.488		24/05/2011	
Exclusiva do Bacharelado			Aprovado no COBEF em 04/04/2013		
Disciplina equivalente (nome e código):					
Departamento: CEDUFOP			Unidade: Reitoria		
Carga Horária Semanal 04 h	Teórica 02 h	Prática 02 h	Duração/Semana 18 semanas	Carga Horária Semestral 60h e 72h/a	
EMENTA: Estudo das principais degenerações de ordem morfo-anátomofisiológicas observadas em crianças, jovens e adultos; reconhecidas como integrantes dos grupos especiais, propondo programas de atividades físicas, recreativas e esportivas como possíveis formas de contribuição para a manutenção e promoção da saúde do ser humano.					
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO					
<u>Unidade I – Fundamentação e definição contextual das populações especiais</u>					
<ul style="list-style-type: none">Entendimento sobre grupos especiais: idosos – sedentários – tabagistas – diabéticos – obesos – gestantes – asmáticos – HIV.Saúde – Cuidados – Profilaxia.O que é forma física?Utilização e cuidados na execução de protocolos de avaliação física.					
<u>Unidade II – Reconhecendo as populações especiais</u>					
<ul style="list-style-type: none">Atividades físicas como medida profilática.Atenção aos limites: esforço / cargas e intensidades.Obesidade: possíveis causas.Auto-Imagem e Auto-Estima da pessoa obesa.Diabetes e atividade física: benefícios e exigências.Ingestas: Hídrica e Alimentar.Tabagismo e atividade física: compromisso com a saúde pessoal.Os efeitos do tabaco no organismo humano e suas respostas metabólicas.Exercícios físicos e as possíveis contribuições para asmáticos.Programas gradativos de atividades aeróbicas.Exigências do dia a dia e o surgimento do estresse – Exercícios Físicos e Ansiedade.Atividades físicas e HIVO lazer e a recreação ocupando o tempo livre.Sedentarismo como possível fator de morbidade e mortalidade.O homem foi concebido para ser e estar em movimento.As manifestações esportivas esporádicas e seus efeitos.A responsabilidade do Profissional de Educação Física.Princípio da adaptação.Programas distintos para atividades físicas voltadas ao sedentário.Benefícios e importância das atividades físicas para gestantes.					



- Atividades respiratórias.
- Estimulação para ampliação da flexibilidade.
- Relaxamento.
- Compensando os grupos musculares.
- Programas de Hidroginástica.

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 preferencialmente para a sociedade ouropretana monitorado pelo professor da disciplina.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

MARTINS, João Carlos Bouzas. Avaliação Prescrição de Atividades Físicas: guia prático. 3^a ed. Rio de Janeiro: Shape. 2003.

Mc ARDLE, Willian D.; KATCH, Frank I.; KATCH Victor L. Fundamentos de Fisiologia do Exercício, 2^a.ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan S.A. 2002.

NIEMAN, David C. Exercício e Saúde. São Paulo: Editora Manole Ltda. 1999.

PAPALIA, Diane E. Desenvolvimento Humano. 8^a ed. Porto Alegre: Artmed. 2006.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi (org). Políticas do corpo: elementos para uma história das práticas corporais. 2^a ed. São Paulo: Estação Liberdade. 2005.

WINNICOLT, Donald W. A família e o desenvolvimento individual. 3^a ed. São Paulo: Martins Fontes. 2005.