

**Atividade Física para Grupos Especiais / Período: 8**

Professor: Vanessa Bréder Gomes (Mestre)

CH: 80h

**Ementa:**

Introdução à atividade física especial. Metodologia da atividade física especial para cardiopatas, diabéticos, hipertensos, obesos, gestantes, etc. Aplicação e prescrição de exercícios aos grupos especiais. Reeducação motora.

**Habilidades:**

Propiciar a compreensão do papel das atividades físicas regulares para o ser humano. Ampliar os conhecimentos sobre avaliação e prescrição de programas de exercícios físicos.

Desenvolver condições para avaliar e controlar periodicamente indivíduos participantes de programas de exercícios físicos. Reconhecer e conceituar os diversos grupos especiais que necessitem de prescrição, cuidados e controles especiais. Apresentar procedimentos profissionais adequados frente a indivíduos ou grupos que apresentem características

especiais. Reconhecer situações potencialmente perigosas, devidas à prática de exercícios físicos inadequados por pessoas em situações especiais. Compreender noções gerais e aplicar os princípios básicos da reabilitação cardiovascular.

**Metodologia:**

As aulas a distância serão realizadas em vídeo aulas, material disponível no Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA), atividades de apoio para exploração e enriquecimento do conteúdo trabalhado, fóruns de discussão, atividades de sistematização, avaliações e laboratórios práticos virtuais.

**Recursos Didáticos:**

Livro didático;

Vídeo aula;

Fóruns;

Estudos Dirigidos (Estudo de caso);

Experimentos em laboratório virtual;

Biblioteca virtual;

Atividades em campo.

**Conteúdo Programático:**

INTRODUÇÃO À ATIVIDADE FÍSICA PARA GRUPOS ESPECIAIS

ENTENDENDO AS CARDIOPATIAS DIANTE DE EXERCÍCIOS

A OBESIDADE DIANTE DE GRUPOS DE TREINAMENTO ESPECIAL

INDIVÍDUOS DIABÉTICOS COMO GRUPO ESPECIAL

GRUPOS ESPECIAIS PORTADORES DE DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

GESTANTES E EXERCÍCIOS FÍSICOS

**Sistema de Avaliação:**

A distribuição dos 100 pontos acontecerá da seguinte forma durante o período de oferta da disciplina:

Fórum de Discussão Avaliativo: 10%

Estudo Dirigido: 10%

Avaliação Parcial I : 15%

Avaliação Parcial II : 15%

Avaliação Final: 50%

Caso o aluno não alcance no mínimo 60% da pontuação distribuída, haverá a **Avaliação Suplementar** com as seguintes características:

Todo o conteúdo da disciplina. Valor: 100 pontos

Pré-requisito: Resultado Final  $\geq 20$  e  $< 60$

Regra: (Resultado Final + Nota Prova Suplementar) / 2

Média final para Aprovação:  $\geq 60$  pontos

**Bibliografia Principal:**

GARCIA, Alessandro Barreta; FIGUEIRA JUNIOR, Aylton. Prevenção e controle das doenças crônicas: perspectivas para a educação física. 1. ed. Jundiaí, SP: Paco e Littera, 2022. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 23 out. 2023. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Acervo/Publicacao/206882>.

VARA, Maria de Fátima Fernandes; PACHECO, Thaís. Educação Física e populações especiais. Curitiba: InterSaberes, 2018. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/161675/pdf/0>. Acesso em: 23 de setembro de 2023.

LEITE, Elisete de Andrade; RODRIGUES, José Luiz; ARAÚJO, Paulo Ferreira de. Ginástica rítmica adaptada no Brasil: trajetória e contribuições. São Paulo: Phorte, 2013. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/191165/epub/0>. Acesso em: 23 de setembro de 2023.

**Bibliografia Complementar:**

BARBOSA, Rita Maria dos Santos Puga et al. Associações entre imagem corporal e educação física gerontológica. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2013. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 23 out. 2023. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Acervo/Publicacao/191161>

CRUZ, Francine. Educação física na terceira idade: teoria e prática. 1. ed. São Paulo: Ícone, 2013. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 23 out. 2023. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Acervo/Publicacao/186622>.

GORLA, José Irineu (Org.). Educação Física adaptada: o passo a passo da avaliação. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2013. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/191171/epub/0>. Acesso em: 23 de setembro de 2023.

SOUZA, Amanda Guerra de Moraes Rego. Educação física e reabilitação cardiovascular. 1. ed. São Paulo: Atheneu, 2013. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 23 out. 2023. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Acervo/Publicacao/201102>.

WENDLING, Neila Maria de Souza; RAUCHBACH, Rosemary. Educação física e envelhecimento. 1. ed. Curitiba: Intersaberes, 2018. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 23 out. 2023. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Acervo/Publicacao/161679>

Por ser verdade, firmo o presente documento.

Ipatinga/MG - 30 de Maio de 2025



---

Thyciane Alvieira Gonsalves Freitas  
Secretária Acadêmica