



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA



FICHA DE COMPONENTE CURRICULAR

CÓDIGO:	COMPONENTE CURRICULAR: Atividades Curriculares de Extensão – Saúde e Lazer	
UNIDADE ACADÊMICA OFERTANTE: FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA		SIGLA: FAEFI
CH TOTAL TEÓRICA: 0 horas	CH TOTAL PRÁTICA: 60 horas	CH TOTAL: 60 horas

1. OBJETIVOS

I. Geral:

Propiciar aos acadêmicos do Curso de Educação Física, a vivência prática da avaliação funcional, da prescrição, execução e monitorização do exercício físico na promoção da saúde.

II. Específicos:

1. Elaboração e desenvolvimento de propostas de ações voltadas a prática do exercício físico junto à comunidade externa.
2. Atuar no planejamento, prescrição e monitoramento do exercício físico visando a melhora da funcionalidade e saúde.
3. Promover a integração entre universidade e a comunidade em geral.

2. EMENTA

Discussão e prática sobre avaliação física e funcional, prescrição e monitorização do exercício físico na prevenção, tratamento e controle de doenças visando a promoção da saúde. Essa disciplina dialoga com o projeto pedagógico do curso, uma vez que está integrada com o ensino e pesquisa e propicia aos discentes, a partir de atividades extensionista, a vivência prática da prescrição do exercício físico aplicado a grupos especiais, além de proporcionar maior integração com a comunidade externa a UFU.

3. PROGRAMA

1. Avaliação física e funcional.
2. Planejamento e prescrição do exercício físico.
3. Execução e monitorização do exercício físico visando a promoção da saúde.
4. Avaliação da aprendizagem: compreensão, análise e reflexão crítica da prática vivenciada.

4. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

BOGLIOLO, L. **Patologia**. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, c2006.

DÂMASO, A. **Obesidade**: perguntas e respostas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do Exercício**: energia, nutrição e desempenho humano. 4. ed., Guanabara Koogan, Rio de Janeiro, 1998.

PORTH, C. M.. **Fisiopatologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2010. v.2 v.

POWERS, S. K. ; HOWLEY, E. T. **Fisiologia do exercício**: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 8.ed. Manole, São Paulo, 2014.

SILBERNAGL, S.. **Fisiopatologia**: texto e atlas. Porto Alegre: Artmed, 2006

SILVA, M. da R. **Fisiopatologia cardiovascular**. São Paulo: Atheneu, 2000.

WILMORE, J. H. ; COSTILL, D. L. **Fisiologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Barueri, São Paulo, 2001.

ZANESCO, A. **Doenças cardiometabólicas e exercícios físicos**. Rio de Janeiro: Revinter, 2013. 203 p. ISBN 9788537205037.

5. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Manual do ACSM para avaliação da aptidão física relacionada à saúde** / American College of Sports Medicine. Guanabara Koogan, Rio de Janeiro, 2006.

DÂMASO, A. **Nutrição e exercício na prevenção de doenças**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, c2012. 260 p., il. Inclui bibliografia e índice. ISBN 9788527720762 (broch.). 3

GUYTON, A. C. ; HALL, J. E. **Tratado de fisiologia médica**. 10. ed., Guanabara, Rio de Janeiro, 2002.

NEDER, J.A.; NERY, L.E. **Fisiologia clínica do exercício**: teoria e prática. Artes Médicas, São Paulo, 2003.

POLLOCK, M,L; RASO, V.; GREVE, J. M. D. **Pollock**: fisiologia clínica do exercício. Manole, Barueri, 2013.

ROBERGS, R.A.; ROBERTS, S.O. **Princípios fundamentais de fisiologia do exercício**: para aptidão, desempenho e saúde. Phorte, São Paulo, 2002.

6. APROVAÇÃO

Prof. Dr. Sérgio Inácio Nunes
Coordenador do Curso Educação Física

Prof. Dr. Marcos Seizo Kishi
Diretor da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia



Documento assinado eletronicamente por **Sergio Inácio Nunes, Coordenador(a)**, em 24/10/2022, às 10:52, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Marcos Seizo Kishi, Diretor(a)**, em 24/10/2022, às 11:53, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://www.sei.ufu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **3587661** e o código CRC **99975019**.

Referência: Processo nº 23117.048260/2020-14

SEI nº 3587661