



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE DO  
ADULTO E DA CRIANÇA



## PLANO DE DISCIPLINA

<b>DADOS GERAIS</b>
<b>Disciplina:</b> Saúde e Exercício físico
<b>Responsável:</b> Prof. Dr. Guilherme Borges Pereira
<b>Local:</b> Programa de Pós-Graduação em Saúde do Adulto e da Criança
<b>Dia e horário:</b> quarta-feira às 14:00 – 18:00h
<b>Data de início:</b> 22/10/2014
<b>Data de término:</b> 10/12/2014
<b>Créditos:</b> 3 (45 horas)
<b>METODOLOGIA DE ENSINO E AVALIAÇÃO</b>
<p style="text-align: center;"><b>Metodologia</b></p> <p><b>Procedimentos de Ensino</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aulas teóricas expositivas e dialogadas. Dinâmicas de leitura, interpretação e discussão de textos científicos. Dinâmica em grupo.</li><li>• Aulas práticas dirigidas, interativas e laboratórios de exercícios como vivências dos conteúdos teóricos apresentados.</li></ul> <p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aulas teóricas expositivas e dialogadas com utilização do quadro branco e de materiais áudio visuais, como por exemplo, retroprojeto, data show, TV, vídeo ou DVD.</li><li>• Instrumentos básicos e específicos da disciplina, como por exemplo, cicloergômetro, esteira, halteres, anilhas, barras, aparelhos de musculação, colchonetes, etc. que serão utilizados nas atividades práticas.</li></ul> <p><b>Procedimentos de Avaliação da Aprendizagem</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Serão considerados critérios qualitativos e quantitativos relacionados às atividades discentes, avaliados em três etapas: 1) Relatório técnico geral; 2) Apresentação do Seminário; 3 participação dentro de sala de aula.</li><li>• O Relatório técnico geral corresponderá a no <b>mínimo 50%</b> do grau total da disciplina.</li></ul>
<b>EMENTA</b>
Criação de ferramentas e dicas de escrita científica. Reflexão sobre os ajustes e adaptações fisiológicas dos sistemas orgânicos em resposta ao exercício físico na saúde e na doença.
<b>OBJETIVOS</b>
Propiciar conhecimentos básicos sobre as respostas fisiológicas agudas e crônicas do exercício físico em indivíduos saudáveis e com doenças. Além disso, o discente do PPGSAC, receberá ferramentas e orientações para a escrita científica.
<b>CONTEÚDO PROGRAMÁTICO</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Introdução à Fisiologia do Exercício.</li><li>2. Metabolismo energético durante o exercício físico.</li><li>3. Ajustes e adaptações neuromusculares frente a diferentes tipos de exercício físico: implicações sobre as propriedades neurais, morfológicas e histoquímicas.</li><li>4. Ajustes e adaptações cardiovasculares frente a diferentes tipos de exercício físico. Avaliação cardiovascular no repouso e no exercício.</li><li>5. Ajustes e adaptações respiratórias frente a diferentes tipos de exercício físico. Integração Cardiorrespiratória. Avaliação da capacidade aeróbia.</li><li>6. Exercício físico para a promoção da saúde geral.</li><li>7. Síndrome metabólica, obesidade.</li></ol>

8. Diabetes tipo I e II.
9. Hipertensão arterial, aterosclerose.
10. Cardiopatia.
11. Doença vascular periférica.
12. Doenças respiratórias restritivas (enfisema) e obstrutivas (asma, bronquite, DPOC).
13. Doenças ligadas ao sistema imunológico (e.g., AIDS e Câncer).
14. Artrite, artrite reumatoide, fibromialgia.

## **REFERÊNCIAS**

### **BIBLIOGRAFIA BÁSICA**

1. C. O'Hagan et al. Exercise Prescription in the Treatment of Type 2 Diabetes Mellitus. *Sports Med* (2013) 43:39–49. Link: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23315755>.
2. Resistance exercise in individuals with and without cardiovascular disease: 2007 update: a scientific statement from the American Heart Association Council on Clinical Cardiology and Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism. *Circulation*. 2007 Jul 31;116(5):572-84. Epub 2007 Jul 16. Link: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17638929>.
3. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e prescrição de exercícios. 8ª ed. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2011.
4. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Pesquisas do ACSM para a Fisiologia do Exercício Clínico. Afecções musculoesqueléticas, neuromusculares, neoplásicas, imunológicas e hematológicas. 1ª ed., Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2004.
5. ABBAS A.K., LICHTMAN A.H. Imunologia básica: funções e distúrbios do sistema imune. 2.ed. Rio de Janeiro, RJ: Revinter, 2007.

### **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR**

6. McArdle, D.W; Katch, L.F; Katch, L. V. Fisiologia do exercício. Energia, nutrição e desempenho humano. 7a. ed. Rio Janeiro, Guanabara Koogan, 2011.
7. Robergs, R.A.; Roberts, S.O. Princípios Fundamentais de Fisiologia do Exercício para Aptidão, Desempenho e Saúde. São Paulo, Phorte Ed, 2002.
8. Wilmore, J.H.; Costill, D.L. Fisiologia do Esporte e do Exercício. 2o. ed. São Paulo, Manole, 2001.
9. COSTA, R.V.; CARREIRA, M.Q. Ergometria: Ergoespirometria, Cintilografia e Ecocardiografia de Esforço. São Paulo: Atheneu, 2007.
10. DUARTE, E.; LIMA S.T. (Org.) Atividade Física para Pessoas com Necessidades Especiais: Experiências e Intervenções Pedagógicas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p.104, 2003.
11. DURSTINE J.L.; MOORE, G.E.; PAINTER, P.L. ROBERTS S.O. ACSM'S exercise management for persons with chronic diseases and disabilities. 3rd ed. Champaign, Human Kinetics, 2009.
12. LEMURA L.M., DUVILLARD S.P. Fisiologia do exercício clínico. Aplicações e princípios fisiológicos. Guanabara Koogan, 2004.
13. NIEMAN, D.C. Exercício e Saúde: Teste e prescrição de exercícios. 6ª edição. Barueri, Manole, 2010.
14. PORTH, C.M.; MATFIN, G. Fisiopatologia. 8ª ed. Guanabara Koogan, 2010.
15. SILVERTHORN, D.U. Fisiologia Humana uma abordagem integrada. 5ª ed. Porto Alegre, Artmed, 2010.