



Universidade Federal
de São João del-Rei

COORDENADORIA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANO DE ENSINO

EF036180 47	Unidade Curricular: Lesões do Aparelho Locomotor e Reabilitação	Ano/semestre: 2023-1	Currículo: 2018			
Docentes (qualificação e situação funcional): Alvaro César de Oliveira Penoni - (D.Sc. Adjunto 2)			Unidade Acadêmica: DCEFS			
Pré-requisito: não se aplica		Co-requisito: não se aplica				
C.H. Total: 36h(33h/a)	C.H. Teórica: 20h	C. H. Prática: 16h	Carga horária remota: não se aplica	Não se aplica	Grau	Bacharelado
Tipo de oferecimento: EDP (Educação Presencial)		Turno: Integral				
EMENTA						
Compreensão da fisiopatologia das doenças e lesões do aparelho locomotor; principais testes propedêuticos de avaliação das lesões e as intervenções terapêuticas essenciais em cada uma; principais técnicas de reabilitação esportiva na academia e nas clínicas terapêuticas.						
OBJETIVOS						
Compreender a fisiopatologia das doenças e lesões musculoesqueléticas da coluna vertebral, membros superiores e membros inferiores; Realizar a propedêutica das principais doenças e lesões musculoesqueléticas da coluna vertebral, dos membros superiores e inferiores; Compreender as principais técnicas de tratamento das principais lesões do aparelho locomotor e discutir o papel do Professor de Educação Física.						
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO E CRONOGRAMA						
Data da aula		Atividade prevista			Professor(a)	
09/março	1	Definição de conceitos em Ginástica Especial Corretiva, Educação Física e Saúde			Álvaro Penoni	
16/março	2	Relação entre movimento humano, as lesões musculoesqueléticas, os desvios posturais e o papel do Profissional de Atividade Física Objetivos gerais e específicos relativos ao conhecimento da ginástica especial corretiva e laboral			Álvaro Penoni	
23/março	3	Lesão dos tecidos moles- características gerais Conceitos das lesões musculoesqueléticas			Álvaro Penoni	
30/março	4	Evolução das lesões musculoesqueléticas – fases de inflamação e reparo tecidual			Álvaro Penoni	
13/abril	5	Discussão sobre o tratamento imediato pós-lesão de tecidos moles			Álvaro Penoni	
20/abril	6	Discussão sobre o conceito e evolução do tratamento das lesões musculoesqueléticas – relação entre tratamento e profissional de educação física			Álvaro Penoni	
27/abril	7	Prova teórica I			Álvaro Penoni	

04/maio	8	A postura humana Equilíbrio estático / equilíbrio dinâmico da postura	Álvaro Penoni
11/maio	9	Causas da má postura	Álvaro Penoni
18/maio	10	Desvios posturais mais comuns – estudo biomecânico dos desvios posturais	Álvaro Penoni
25/maio	11	Avaliação postural - Prática	Álvaro Penoni
15/junho	12	Ergonomia e Ginástica laboral Conceitos e definições Histórico da Ginástica Laboral Tipos de Ginástica Laboral e características práticas e fisiológicas Elaboração de projeto de Ginástica Laboral Ergonomia -, estudo do ambiente de trabalho, orientações específicas baseadas em normas técnicas.	Álvaro Penoni
22/junho	13	Prova teórica II	Álvaro Penoni
06/julho	14	Encerramento do semestre e entrega das notas	Álvaro Penoni

METODOLOGIA DE ENSINO

Aulas teóricas, dialogadas, abordando os temas específicos do conteúdo programático, utilizando de recursos tecnológicos de áudio e vídeo, além de vídeo-aulas e palestras com profissionais que atuam na área.

Aulas práticas com vivências e análises com o uso de recursos tecnológicos de filmagem e *software* de análise de movimentos (Kinovea).

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E FREQUÊNCIA

- a) Avaliações teóricas (AT): 02 avaliações dissertativas de 3,0 pontos cada;
b) Avaliação prática (AP): 01 avaliação prática com valor de 3,0 pontos;
c) Trabalhos (TB): 02 trabalhos com valor de 2,0 ponto cada

Desta forma, o conceito final será atribuído por meio da equação:

$$NF = AT + AP + TB$$

Onde:

AT: avaliações teóricas

AP: atividades práticas

TB: trabalhos

NF: nota final

- ✓ Em cumprimento às resoluções em vigência será considerado reprovado o discente que não alcançar média final maior ou igual a 6,0 e/ou obtiver mais que 18 ausências nas aulas determinadas pelo calendário divulgado pela COEFI.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA (ordem decrescente de ano de publicação)

MAGEE, David J. **Avaliação musculoesquelética**. 5.ed. Barueri: Manole, 2010 1224 p. ISBN 9788520428078.

HOPPENFELD, Stanley. **Propedêutica ortopédica: coluna e extremidades**. São Paulo: Atheneu,

2008 276 p.

PALLMER, LM.; EPLLER, ME. QUADRIILL: IIN: PALLMER, LM.; EPLLER, ME. Fundamentos das Técnicas de Avaliação Musculoesquelética. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2000. p.250-274.

HOUGLUM, Peggy A. **Exercícios terapêuticos para lesões musculoesqueléticas**. 3. São Paulo Manole 2015 1 recurso online ISBN 9788520448700.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR (ordem decrescente de ano de publicação)

KENDALL, Florence Peterson, McCREARY, Elizabeth Kendall, PROVANCE, Patricia Geise. Músculos: provas e funções. 4. ed. Sao Paulo: Manole, 2006.

MEIRELLES, M. E. A. Atividade física na 3ª idade. Rio de Janeiro: Sprint, 3ª ed., 2000

VAISBERG, M.; ROSA, Luis Fernando B. P. C.; MELLO, Marcos Túlio de. O exercício como terapia na prática médica. São Paulo: artmed, 2005.

KISNER, Carolyn; COLBY, Lynn Allen. **Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas**. 3 ed. São Paulo: Manole 1998 746 p

BRODY, Lori Thein. **Exercício terapêutico**. 4. Rio de Janeiro Guanabara Koogan 2019 1 recurso online ISBN 9788527734905.

Aprovado pelo Colegiado em 2023/1

Assinatura digital do docente responsável pela unidade curricular.

*Assinatura digital
Coordenador do Curso*



Emitido em 2023

PLANO DE ENSINO Nº 790/2023 - COEFI (12.45)

(Nº do Protocolo: NÃO PROTOCOLADO)

(Assinado digitalmente em 15/03/2023 14:42)

ALESSANDRO DE OLIVEIRA

VICE-COORDENADOR - SUBSTITUTO

COEFI (12.45)

Matrícula: 2506557

(Assinado digitalmente em 15/03/2023 13:42)

ALVARO CESAR DE OLIVEIRA PENONI

PROFESSOR DO MAGISTERIO SUPERIOR

COEFI (12.45)

Matrícula: 2362132

Para verificar a autenticidade deste documento entre em <https://sipac.ufsj.edu.br/public/documentos/> informando seu número: **790**, ano: **2023**, tipo: **PLANO DE ENSINO**, data de emissão: **15/03/2023** e o código de verificação: **ff5a5282b4**