

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |                                                  |                                            |                           |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------|--|
| <br>Universidade Federal<br>de São João del-Rei                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                | <b>COORDENADORIA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA</b> |                                            |                           |  |
| <b>PLANO DE ENSINO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                |                                                  |                                            |                           |  |
| <b>Código</b><br><b>EF02918039</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Unidade Curricular:</b><br>Atividade Física para Grupos Especiais                                                                                                                           |                                                  | <b>Ano/semestre:</b><br>2026-2             | <b>Currículo:</b><br>2018 |  |
| <b>Docentes (qualificação e situação funcional):</b><br>Bruno Ferreira Mendes, Dr., Professor Adjunto I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                |                                                  | <b>Unidade Acadêmica:</b> DCEFS            |                           |  |
| <b>Pré-requisito:</b> não há.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                |                                                  | <b>Co-requisito:</b> não há                |                           |  |
| <b>C.H. Total:</b><br>66h (72ha)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>C.H. Teórica:</b><br>55,0 h (60ha)                                                                                                                                                          | <b>C. H. Prática:</b><br>7,3h (8ha)              | <b>Carga horária remota:</b><br>3,7h (4ha) | <b>Grau:</b> Bacharelado  |  |
| <b>Tipo de oferecimento:</b> EDP (Educação Presencial)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                |                                                  | <b>Turno:</b> Integral                     |                           |  |
| <b>EMENTA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                |                                                  |                                            |                           |  |
| Serão abordados os aspectos clínicos e de diagnósticos de cardiopatias, obesidade, diabetes e hipertensão caracterizados as doenças e agravos crônicos não transmissíveis (DANT's). Adaptações crônicas e agudas ao exercício em diferentes populações. Conhecimento do processo do envelhecimento humano nos aspectos físicos, biológicos e psicossociais e suas relações com a Educação Física. Parâmetros para elaboração, prescrição e acompanhamento de exercícios para grupos especiais. |                                                                                                                                                                                                |                                                  |                                            |                           |  |
| <b>OBJETIVOS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                |                                                  |                                            |                           |  |
| <div>✓ Facilitar a compreensão do ensino aprendido dos alunos para as diversas patologias bem como para a avaliação dos principais benefícios dos exercícios físicos para a população com DANT's e em processo de envelhecimento.</div> <div>✓ Compreender o processo de transformação decorrente das patologias e de processos relacionados à faixa etária e suas relações biofísico e psicossocial.</div> <div>✓ Estimular a realização de pesquisas e projetos na área.</div>               |                                                                                                                                                                                                |                                                  |                                            |                           |  |
| <b>CONTEÚDO PROGRAMÁTICO E CRONOGRAMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                |                                                  |                                            |                           |  |
| <b>Data da aula</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Atividade prevista</b>                                                                                                                                                                      |                                                  |                                            | <b>Professor(a)</b>       |  |
| 10/08/2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Apresentação da disciplina. Conceitos de saúde, doença, fatores de risco, Doenças e Agravos Crônicos Não Transmissíveis. Papel do profissional de Educação Física na equipe multiprofissional. |                                                  |                                            | Bruno Ferreira Mendes     |  |
| 12/08/2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Bases de Fisiopatologia para a Educação Física. Homeostase, adaptação fisiológica, inflamação crônica de baixo grau, fatores de risco modificáveis e não modificáveis.                         |                                                  |                                            | Bruno Ferreira Mendes     |  |
| 17/08/2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Avaliação clínica e estratificação de risco para o exercício. Anamnese, sinais e sintomas de alerta, contraindicações absolutas e relativas, PAR-Q+, ACSM Preparticipation Screening.          |                                                  |                                            | Bruno Ferreira Mendes     |  |
| 19/08/2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Adaptações agudas e crônicas ao exercício em populações especiais. Respostas cardiovasculares, metabólicas, hormonais e autonômicas.                                                           |                                                  |                                            | Bruno Ferreira Mendes     |  |
| 24/08/2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Epidemiologia, etiologia e fisiopatologia da obesidade. Inflamação, resistência à insulina, adipocinas e síndrome                                                                              |                                                  |                                            | Bruno Ferreira Mendes     |  |

|            |                                                                                                                                                                      |                       |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|            | metabólica.                                                                                                                                                          |                       |
| 26/08/2026 | Avaliação física e funcional do indivíduo obeso. Composição corporal, limitações funcionais e riscos durante o exercício.                                            | Bruno Ferreira Mendes |
| 31/08/2026 | Prescrição de exercícios para obesidade: treinamento aeróbico, treinamento resistido, HIIT, treinamento concorrente e recomendações atuais.                          | Bruno Ferreira Mendes |
| 2/09/2026  | Aula prática: elaboração de programas de treinamento para indivíduos com obesidade. Estudos de caso.                                                                 |                       |
| 9/09/2026  | Discussão de artigos científicos recentes sobre exercício e obesidade.                                                                                               | Bruno Ferreira Mendes |
| 14/09/2026 | Atividade avaliativa (AA1)                                                                                                                                           | Bruno Ferreira Mendes |
| 16/09/2026 | Fisiopatologia do Diabetes Mellitus tipos 1 e 2. Resistência insulínica, complicações micro e macrovasculares.                                                       | Bruno Ferreira Mendes |
| 21/09/2026 | Avaliação clínica do diabético. Hipoglicemia, hiperglicemia, monitorização glicêmica, cuidados antes, durante e após o exercício.                                    | Bruno Ferreira Mendes |
| 23/09/2026 | Prescrição do exercício para diabetes baseada nas diretrizes ACSM e ADA.                                                                                             | Bruno Ferreira Mendes |
| 28/09/2026 | Aula prática: montagem de programas de treinamento para indivíduos diabéticos.                                                                                       | Bruno Ferreira Mendes |
| 30/09/2026 | Discussão de casos clínicos e resolução de problemas.                                                                                                                | Bruno Ferreira Mendes |
| 5/10/2026  | Fisiopatologia da hipertensão arterial sistêmica. Controle neural, renal e hormonal da pressão arterial.                                                             | Bruno Ferreira Mendes |
| 7/10/2026  | Cardiopatias mais frequentes: insuficiência cardíaca, doença arterial coronariana, infarto do miocárdio, valvopatias e arritmias. Avaliação de risco para exercício. | Bruno Ferreira Mendes |
| 14/10/2026 | Atividade avaliativa (AA2)                                                                                                                                           | Bruno Ferreira Mendes |
| 19/10/2026 | Prescrição de exercícios para hipertensos e cardiopatas. Intensidade, monitorização e segurança.                                                                     | Bruno Ferreira Mendes |
| 21/10/2026 | Aula prática: interpretação de estudos de caso em cardiologia do exercício.                                                                                          | Bruno Ferreira Mendes |
| 26/10/2026 | Processo biológico do envelhecimento. Alterações musculoesqueléticas, cardiovasculares, neurológicas e metabólicas.                                                  | Bruno Ferreira Mendes |
| 28/10/2026 | Aspectos psicossociais do envelhecimento. Fragilidade, sarcopenia, autonomia e funcionalidade.                                                                       | Bruno Ferreira Mendes |
| 4/11/2026  | Avaliação funcional do idoso. Testes físicos, risco de quedas e capacidade funcional.                                                                                | Bruno Ferreira Mendes |
| 9/11/2026  | Prescrição do exercício físico para idosos saudáveis e idosos frágeis.                                                                                               | Bruno Ferreira Mendes |
| 11/11/2026 | Aula prática: aplicação de testes funcionais e elaboração de programas de treinamento.                                                                               | Bruno Ferreira Mendes |
| 16/11/2026 | Exercício físico na síndrome metabólica e em indivíduos sedentários de alto risco.                                                                                   | Bruno Ferreira Mendes |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                          |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 18/11/2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Exercício físico para indivíduos com osteoartrite, osteoporose e outras limitações osteomioarticulares.  | Bruno Ferreira Mendes |
| 23/11/2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Exercício físico para gestantes: adaptações fisiológicas, contraindicações e recomendações.              | Bruno Ferreira Mendes |
| 25/11/2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Exercício físico para indivíduos em tratamento de câncer e outras condições clínicas prevalentes.        | Bruno Ferreira Mendes |
| 30/11/2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Prescrição individualizada baseada em evidências. Estudos de caso integradores.                          | Bruno Ferreira Mendes |
| 2/12/2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Discussão de artigos científicos recentes e tendências atuais em atividade física para grupos especiais. | Bruno Ferreira Mendes |
| 9/12/2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Revisão para atividade avaliativa                                                                        | Bruno Ferreira Mendes |
| 14/12/2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Atividade avaliativa (AA3)                                                                               | Bruno Ferreira Mendes |
| 16/12/2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Atividade substitutiva e/ou segunda chamada                                                              | Bruno Ferreira Mendes |
| <b>METODOLOGIA DE ENSINO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                          |                       |
| <p>Para as aulas teóricas 55 h (60ha) em 18 semanas serão realizadas aulas expositivas, bem como, discussão sobre perguntas associadas ao tema e suas diversas formas de resolução.</p> <p>As aulas práticas (7,3 h, 8ha) serão destinadas à aprendizagem dos parâmetros debatidos nas aulas teóricas, principalmente quanto a aplicabilidade de ferramentas que possam nortear este profissional, como por exemplo, a avaliação nutricional.</p> <p>As aulas teóricas e práticas serão realizadas nas salas de aula do Prédio do Prédio Principal A campus Tancredo Neves da UFSJ.</p> <p>Todas as atividades solicitadas aos discentes serão previamente expostas aos mesmos na primeira semana, bem como, suas datas de entrega e valor. As entregas das resenhas críticas, bem como, das atividades assíncronas deverão ser realizadas pelo Portal Didático da UFSJ.</p> |                                                                                                          |                       |
| <b>CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E FREQUÊNCIA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                          |                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 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.</li> <li>✓ A prova substitutiva será realizada na última semana de aula devendo (a) discente escolher qual das avaliações teóricas será substituída.</li> <li>✓ Serão realizadas duas atividades avaliativas (AA1 e AA2) com valor de 3 pontos, e um trabalho no valor de 4 pontos (AA3), totalizando 10 pontos.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                          |                       |
| <b>BIBLIOGRAFIA BÁSICA (ordem decrescente de ano de publicação)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |                       |
| <p>MAZINI FILHO, M.L., SAVOIA, R.P., NOVAES, G.S., VENTURINI, G.R.O. <b>Grupos especiais: prescrição de exercício físico: uma abordagem prática</b>. Rio de Janeiro: MedBook, 2018. LANCHA JÚNIOR, A.H., PEREIRA LANCH, L.O.P. <b>Avaliação e prescrição de exercícios físicos: normas e diretrizes</b>. São Paulo Manole 2016, E-book.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                          |                       |

NEGRÃO, Carlos Eduardo; BARRETTO, Antônio Carlos Pereira. **Cardiologia do exercício: do atleta ao cardiopata**. 3. ed. São Paulo: Manole, 2010.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR (ordem decrescente de ano de publicação)**

MINAS GERAIS, Secretaria do Estado de Saúde; **Atenção à saúde do adulto: hipertensão e diabetes**. 2. ed. Belo Horizonte: SAS/MG, 2007. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/2119.pdf>. Acesso em 30 Mar. 2022

SILVA, Carlos Henrique Mascarenhas. **Gravidez e puerpério de alto risco**. Rio de Janeiro MedBook 2018. E-book.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Manual do ACSM para avaliação da aptidão física relacionada à saúde**. 3. ed. American College of Sports Medicine. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

VELASCO, Cacilda G. **Aprendendo a envelhecer: à luz da psicomotricidade**. São Paulo: Phorte 2006. COLBERG, Sheri. **Atividade física e diabetes**. São Paulo: Manole 2003



Documento assinado digitalmente  
**BRUNO FERREIRA MENDES**  
Data: 06/07/2026 18:12:04-0300  
Verifique em <https://validar.itl.gov.br>

*Assinatura digital do docente responsável pela  
unidade curricular.*

Aprovado pelo Colegiado em 2026/2

*Assinatura digital  
Coordenador do Curso*