

PLANO DE ENSINO PPGNUT

I. IDENTIFICAÇÃO	
UNIDADE ACADÊMICA: Faculdade de Nutrição da UFG	
CURSO: Pós-Graduação em Nutrição e Saúde	
DISCIPLINA: Bases científicas do exercício aplicado à populações especiais	
CARGA HORÁRIA SEMANAL: 4 horas	CARGA HORÁRIA TOTAL: 30 horas
DIA DA SEMANA E HORÁRIO: terça-feira das 8h- 12h	LOCAL (ONDE SERÃO MINISTRADAS AS AULAS): Faculdade de Educação Física
ANO/SEMESTRE: 2016/2º semestre	TURNO/TURMA: Matutino
Nº VAGAS (ALUNOS REGULARES): 10	Nº VAGAS (ALUNOS ESPECIAIS): 2
PROFESSOR(A) e CARGA HORÁRIA DE CADA PROFESSOR (definir se a carga horária é teórica ou prática): Carlos Alexandre Vieira (disciplina teórica) Paulo Gentil (disciplina teórica)	
II. EMENTA	
Estudo das alterações morfológicas e fisiológicas, agudas e crônicas, que ocorrem com o exercício aplicado à jovens, adultos e idosos, bem como em condições especiais: câncer, obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, doenças neurológicas entre outras.	
III. OBJETIVO GERAL	
Contribuir para a formação acadêmica do estudante de pós-graduação aprofundando as discussões teórico-práticas dos conteúdos relacionados ao exercício e seus efeitos nas diferentes populações.	
IV. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	
Compreender e orientar programas de exercício para as diferentes populações (jovens, adultos e idosos) e condições (câncer, obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e neurológicas, entre outras).	
V. CONTEÚDO	
<ol style="list-style-type: none"> 1) Aspectos conceituais relacionados ao exercício e saúde; 2) Bases científicas do exercício; 3) Exercício em condições especiais: <ol style="list-style-type: none"> 3.1) obesidade; 3.2) câncer; 3.3) doenças cardiovasculares; 3.4) doenças neurológicas; 3.5) diabetes 	

VI. METODOLOGIA E RECURSOS	
Aulas expositivas, apresentação e discussão de temas relacionados a disciplina (seminários).	
VII. PROCESSOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	
<ul style="list-style-type: none"> / Apresentação dos seminários relacionados a temática da disciplina (tempo de 2 horas para apresentação do tópico, com contextualização, explicação e apresentação dos principais artigos sobre o tema); / apresentação do contraponto – arguição (tempo de 30 min a 1 hora para apresentar uma análise crítica do tema apresentado); / avaliação teórica: toda turma deverá entregar 3 questões objetivas (V-F ou múltipla escolha). A avaliação será composta por uma seleção das questões entregues. 	
VIII. AVALIAÇÃO	
A nota final será dada pela soma de todas as atividades (N1+N2+N3)/3.	
Nota 1: apresentação dos seminários – valor 10 pontos	
Nota 2: contra-ponto (arguição) – valor 10 pontos	
Nota 3: avaliação final – valor 10 pontos	
IX. BIBLIOGRAFIA BÁSICA E COMPLEMENTAR	
ACSM. Manual de pesquisa das diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição . 4 ed. Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan, 2003.	
ACSM's Guide to exercise and cancer survivorship . Champaign, IL: Human Kinetics, 2012.	
Apovian, C.M.; Aronne, L.J. The 2013 American Heart Association/American College of Cardiology/The Obesity Society Guideline for the Management of Overweight and Obesity in Adults: What Is New About Diet, Drugs, and Surgery for Obesity? Circulation . 2015 Oct 20;132(16):1586-91. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.114.010772.	
Brown, L.E. Treinamento de força . National Strength and Conditioning Association (NSCA). Barueri, SP: Manole, 2008.	
Chander, T.J.; Brown, L.E. Treinamento de força para o desempenho humano . Porto Alegre: Artmed, 2009.	
Gentil, P. Bases Científicas do Treinamento de Hipertrofia . 5 ed. Charleston: Createspace, 2014.	
Gentil, P. Emagrecimento: Quebrando Mitos e Mudando Paradigmas . 3 ed. Charleston: Createspace, 2014.	
Kushi, L.H.; Doyle, C.; McCullough, M.; Rock, C.L.; Demark-Wahnefried, W.; Bandera, E.V.; Gapstur, S.; Patel, A.V.; Andrews, K.; Ted Gansler, T. and The American Cancer Society 2010 Nutrition and Physical Activity Guidelines Advisory Committee. American Cancer Society Guidelines on Nutrition and Physical Activity for Cancer Prevention Reducing the Risk of Cancer With Healthy Food Choices and Physical Activity. CA CANCER J CLIN 2012;62:30-67.	
Pedersen, B.K; Saltin, B. Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. Scand J Med Sci Sports 2015; (Suppl. 3) 25: 1-72. doi: 10.1111/sms.12581.	
WHO. Global recommendations on physical activity for health . Geneva. 2010.	
X. CRONOGRAMA	
Datas	Conteúdo
1° encontro	<p>Apresentação da disciplina: objetivos, conteúdo e critérios de avaliação;</p> <p>Aspectos conceituais sobre: atividade física, exercício físico, aptidão física, princípios do treinamento físico e inter-relações entre atividade física, saúde e doença.</p>
2° encontro	<p>Medidas e avaliações relacionadas ao desempenho e saúde (composição corporal; força muscular e desempenho cardiorrespiratório);</p> <p>Distribuição dos tópicos a serem apresentados e debatidos pelos grupos:</p> <ul style="list-style-type: none"> / A apresentação de cada tópico será desenvolvida por uma dupla/trio;

	/ A arguição de cada tópico será feita por uma dupla/trio; / Busca de artigos nas bases de dados.
3° encontro	Seminário: Câncer e exercício.
4° encontro	Seminário: Diabetes e exercício
5° encontro	Seminário: Sobrepeso, obesidade e exercício
6° encontro	Seminário: Doenças cardiovasculares e exercício
7° encontro	Seminário: Doenças neurológicas e exercício
8° encontro	Avaliação final da disciplina.