



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

Programa Analítico de Disciplina

EFI113 Exercício Físico e Saúde

Departamento de Educação Física - Centro de Ciências Biológicas e da Saúde

Número de créditos: 2		<u>Teóricas</u>	<u>Práticas</u>	<u>Total</u>
Duração em semanas: 15	Carga horária semanal	2	0	2
Períodos - oferecimento: I	Carga horária total	30	0	30

Pré-requisitos (Pré ou co-requisitos)*

EFI218

Ementa

Benefícios gerais dos exercícios. Riscos, cuidados e mitos inerentes à prática da atividade física. Medidas do nível de atividade e do sedentarismo. Diabetes Mellitus. Hipertensão arterial sistêmica. Dislipidemias. Asma brônquica. Obesidade. Nefropatias.

Oferecimento aos Cursos

Curso	Modalidade	Período
Educação Física(BAC)	Obrigatória	7
Educação Física - Bacharelado(BAC)	Obrigatória	7
Educação Física(LIC)	Optativa	-
Educação Física - Licenciatura(LIC)	Optativa	-



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

EFI113 Exercício Físico e Saúde

Seq	Aulas Teóricas	Horas/Aula
1	Benefícios gerais dos exercícios	2
2	Riscos, cuidados e mitos inerentes à prática da atividade física	2
3	Medidas do nível de atividade e do sedentarismo	4
4	Diabetes Mellitus 4.1. Características gerais 4.2. Fisiopatologia 4.3. Efeitos agudos e crônicos do exercício 4.4. Cuidados na prescrição de exercícios para diabéticos	5
5	Hipertensão arterial sistêmica 5.1. Características gerais 5.2. Fisiopatologia 5.3. Efeitos agudos e crônicos do exercício 5.4. Cuidados na prescrição de exercícios para hipertensos	4
6	Dislipidemias 6.1. Características gerais 6.2. Fisiopatologia 6.3. Efeitos agudos e crônicos do exercício 6.4. Cuidados na prescrição de exercícios para dislipidêmicos	4
7	Asma brônquica 7.1. Características gerais 7.2. Fisiopatologia 7.3. Efeitos agudos e crônicos do exercício 7.4. Cuidados na prescrição de exercícios para asmáticos	2
8	Obesidade 8.1. Características gerais 8.2. Fisiopatologia 8.3. Efeitos agudos e crônicos do exercício 8.4. Cuidados na prescrição de exercícios para obesos	5
9	Nefropatias 9.1. Características gerais	2



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

	9.2. Fisiopatologia 9.3. Efeitos agudos e crônicos do exercício 9.4. Cuidados na prescrição de exercícios para o doente renal	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

EFI113 Exercício Físico e Saúde

Referências Bibliográficas

Bibliografia Básica:

- 1 - AMORIM, P. R. S.; GOMES, T. . P. Gasto energético na atividade física. Rio de Janeiro: SHAPE, 2003. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 2 - COHEN, M. (Coord.). Guia de medicina do Esporte. São Paulo: Manole, 2008. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 3 - NEGRÃO, C. E.; BARRETO, A. C. P. Cardiologia do exercício: do atleta ao cardiopata. 3ª ed. São Paulo: Manole, 2010. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 4 - POLLOCK, M.; WILMORE, J. Exercício na saúde e na doença. Rio de Janeiro: Medsi, 1993. [Exemplares disponíveis: Não informado.]

Bibliografia Complementar:

- 5 - BOUCHARD, C. Atividade física e obesidade. São Paulo: Manole, 2003. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 6 - MARTINS, D. M. Exercício Físico no controle do diabetes mellitus. São Paulo: Ed. Phorte, 2000. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 7 - THOMPSON, P. O exercício e a cardiologia do esporte. São Paulo: Manole, 2004. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 8 - WILMORE, J.; COSTILL, D.; KENNEY, W. L. Fisiologia do esporte e do exercício. 4ª ed. São Paulo: Manole, 2010. [Exemplares disponíveis: Não informado.]