

**EMENTAS DO CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU EM
ATIVIDADE FÍSICA ADAPTADA E SAÚDE – EAD**

DISCIPLINA: Metodologia da Pesquisa Científica

EMENTA DA DISCIPLINA

Discutir elementos teóricos fundamentais sobre o conceito de Ciência e suas implicações no desenvolvimento da pesquisa científica na área da saúde. Definir os tipos de estudos na área da saúde e suas relações com as formas de análise de dados. Realizar levantamento bibliográfico nas bases de dados em saúde. Descrever os tipos de artigos científicos e realizar delineamento de projetos de pesquisa para elaboração de artigo científico.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Metodologia 1

1. Definição, objetivos e classificação da Ciência.
2. Tipos de conhecimento.
3. Método Científico e Conhecimento Científico.
4. Tipos de Pesquisa e seus objetivos.
5. Formulação do problema de pesquisa.
6. Qualidade da Informação: Níveis de Evidência Científica.
7. Classificação de estudos na área da saúde.
8. Tipos de estudos em saúde: Descritivos e Analíticos.
9. Questões centrais e forma de análise de dados em saúde.
10. Instrumentalização para coleta, registro e redação de dados bibliográficos. Pesquisa em base de dados: Scielo, Bireme, MedLine, Lilacs e Pubmed.
11. Tomada de decisão baseada em evidências
12. Tipos de artigo científico: Original, Revisão e Meta-análise.
13. Orientação para elaboração do artigo científico. Elaboração do artigo científico.
14. Formatação: ABNT

Metodologia 2

1. Apresentação, aula didática, argüição e entrega do artigo final

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6023**: Informação e documentação – Referências - Elaboração. Rio de Janeiro, 2002.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 10520**: Informação e documentação – citações em documentos - Apresentação. Rio de Janeiro, 2002.
- BASTOS, L., PAIXÃO, L. & FERNANDES, L. M. **Manual de elaboração de Projetos e Relatórios de Pesquisa, Teses e Dissertações**. 3. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1982.
- EBBARD, A. W. **Research in Health, Physical Education and Recreation**. 3 Ed. Washington D.C.: AAHPER, 1983.
- GREENHALGH, T. **Como Ler Artigos Científicos**: Fundamentos da Medicina Baseada em Evidências. Porto Alegre: ARTMED, Segunda Edição, 2005.
- HADDAD, N. **Metodologia de estudos em ciências da saúde**. São Paulo: Roca, 2005.
- HALL, G.M. **How to write a paper**. London: BMJ Books, 2nd edition, 1998

ISKANDAR, J. I. **Normas da ABNT**: comentadas para trabalhos científicos. 3. ed. Curitiba: Juruá, 2008.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Metodologia científica**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2000.

MATTOS, M. G.; ROSSETO, A. J. R.; BLECHER, S. **Metodologia da pesquisa em educação física**: construindo sua monografia, artigos e projetos. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2008.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

VIEIRA, S.; HOSSNE, W. S. **Metodologia científica para a área de saúde**. Rio de Janeiro: Campus, 2002.

DISCIPLINA: Atividade Física para Pessoas com Doenças do Sistema Respiratório

EMENTA DA DISCIPLINA

Apresentação, análise e fundamentação teórica sobre a fisiopatologia doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), das doenças alérgico-respiratórias e os aspectos relacionados com as atividades físicas como parte integrante no tratamento global. Alterações morfológicas, psicológicas e sociais decorrentes da DPOC da asma e de outras manifestações alérgicas, inclusive as induzidas pelo exercício físico. Importância da avaliação da função pulmonar e do pico de fluxo expiratório. Importância dos programas educativos na prevenção das doenças respiratórias e outras manifestações respiratórias e alérgicas.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Respiratório 1

1. Asma, bronquite, asma brônquica, bronquite asmática ou bronquite alérgica?
 - a) definições
 - B) diferenças e semelhanças
 - C) causas
 - D) conseqüências (morfológicas, psicológicas e sociais)
2. Reação alérgica
 - A) mecanismo
 - B) fatores genéticos
 - C) alérgenos desencadeantes
3. Broncoespasmo induzido pelo exercício
 - A) respostas ao exercício
 - B) exercícios mais e menos asmagênicos (provocadores de crises)
 - C) terapêutica farmacológica e não farmacológica
 - D) aspectos preventivos
4. Natação e asma
 - A) benefícios e riscos
 - B) fatores agravantes
 - C) prevenção de alterações posturais, torácicas e pulmonares
 - D) principais vantagens
5. Alterações pulmonares e de estrutura corporal típicas de asmáticos
 - A) alterações posturais
 - B) alterações torácicas
6. Implicações das alterações respiratórias na elaboração do programa de atividades motoras.
7. Pico de fluxo expiratório

- A) o monitor peak-flow
- B) a utilização das tabelas com valores previstos
- C) a medida do pico de fluxo espiratório (pfe)
- D) significado da medida para prescrição de atividades físicas
- E) verificação do broncoespasmo induzido pelo exercício através do pfe

Respiratório 2

1. Doença pulmonar obstrutiva crônica (dpoc)
 - a) Definição, fisiopatologia e fatores de risco
 - b) Alterações não pulmonares no dpoc
 - c) Objetivos do exercício físico e medidas e avaliação no dpoc
 - d) Função pulmonar: espirometria

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

II CONSENSO BRASILEIRO SOBRE DOENÇA PULMONAR OBSTRUTIVA CRÔNICA – DPOC. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**. v.30, Supl.5, 2004.

AMERICAN THORACIC SOCIETY. ATS Statement: Guidelines for the Six-Minute Walk Test. **Am J Respir Crit Care Med**. v.166. p.111–117, 2002.

BERNABÉ, A. L. B. C.; TEIXEIRA, L. R.; CARVALHO, V. A. F.; PEDRO, M. M. Asma e atividades físicas. In: SIMPÓSIO PAULISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA ADAPTADA, 5., São Paulo, 9 a 11 dez. 1994. **Anais**. São Paulo-SP, EEFUSP, 1994. p.154-61

BRINER, Jr. W. W. Introduction: Exercise and Allergy. **Med. and Sci. in Sports and Exerc.** v.24, n.8, p.843-44, 1992.

BRINER, Jr. W. W. Physical Allergies and Exercise: Clinical Implications for Those Engaged in Sports Activities. **Sports Medicine**, v.15, n.6, p.365-73, 1993.

CABRAL, A. L. B.; FERNANDES, A. L. G.; TEIXEIRA, L. R. **Asma**: controle e prevenção. São Paulo: CEPEUSP, 1997. 48p.

DOURADO, V.Z.; GODOY I. Recondicionamento muscular na DPOC: principais intervenções e novas tendências. **Rev Bras Med Esporte**. v.10, n.4 – Jul/Ago, 2004.

HORAN, R.F., et al. Physical Allergies. **Med. and Sci. in Sports and Exerc.** v.24, n.8, p.845-48, 1992.

HOUGH, D. O.; DEC, K. L. Exercise - induced asthma and anaphylaxis. **Sports Med**. v.18, n.3, p.162-72, 1994.

KYLE, J.M., et al. Exercise-induced Bronchospasm in the Young Athlete: Guidelines for Routine Screening and Initial Management. **Med. and Sci. in Sports and Exerc.** v.24, n.8, p.856-59, 1992.

PICADO, C. Response of nose and bronchi to exercise in asthma and rhinitis: similarities and differences. **Clin Exp. Allergy**, 26 suppl, 3p, p.36-8, 1996.

SILVA, M P.; FERREIRA, S.; TEIXEIRA, L. R. Broncoespasmo induzido por exercício - BIE. In: BERNABÉ, A. L. B. C.; TEIXEIRA, L. R., coords. **Vencendo a asma**: uma abordagem multidisciplinar. São Paulo, Bevilacque Ed., 1994. Cap. 7, p. 69-72

SILVERS, W. S. Exercise - induced allergies: the role of histamine release. **Ann Allergy**. v.68, n.1, p.58-63, 1992

TEIXEIRA, L. **Efeitos da individualização da intensidade de um programa de treinamento contínuo em variáveis respiratórias e hemodinâmicas de adolescentes asmáticos graves**. Tese de Doutorado, 1996, Escola de Educação Física da Universidade de São Paulo.

TEIXEIRA, L. Exercícios Físicos e o paciente alérgico. In: CASTRO, F.F.M., coord. **Rinite Alérgica**: modernas abordagens para uma clássica questão. 1.ed. São Paulo, Lemos, 1997, p.215-34.

TEIXEIRA, L. R. Efeitos de um programa de atividades físicas para crianças asmáticas avaliados por provas de função pulmonar. **Revista Paulista de Educação Física**, v.6, n.1, p.3-15, 1992.

- TEIXEIRA, L. R. Importância das atividades físicas na profilaxia e terapêutica da asma. **Pediatria Moderna**, v.29, n.7, p.1006-12, 1993.
- TEIXEIRA, L. R. (colaboração) I Consenso brasileiro de educação em asma: plano de educação e controle da asma. **Jornal de Pneumologia**, v.22 (supl.1), 1996.
- TEIXEIRA, L. R. ; BERNABÉ, A. L. B. C. Asma e atividades físicas. **Âmbito Medicina Desportiva**, v.1, n. 6, p. 19 - 25, abr. 1995.
- TEIXEIRA, L. R. **Aprendendo sobre alterações respiratórias**. In COSTA, V. L. M., Coord. Curso de atividade física e desportiva para pessoas portadoras de deficiência: educação à distância. Rio de Janeiro, ABT/UGF, 1995. v.8.
- TEIXEIRA, L. R. As atividades físicas na prevenção e tratamento da asma In: BERNABÉ, A. L. B. C.; TEIXEIRA, L. R., coords. **Vencendo a asma: uma abordagem multidisciplinar**. São Paulo, Belilacqua Ed., 1994. Cap. 5, p. 55-8
- TEIXEIRA, L. R. Asma - uma abordagem multiprofissional: a asma e as atividades físicas. In: REUNIÃO ANUAL DA SOCIEDADE BRASILEIRA PARA O PROGRESSO DA CIENCIA, 48., São Paulo, 7 a 13 jul. 1996. **Anais**. São Paulo-SP, EEFBPC/PUC, 1996. p.404-07.
- TEIXEIRA, L. R. Asma e atividade física. In: SIMPÓSIO PAULISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA ADAPTADA, 4., São Paulo, 11 a 13 dez. 1992. **Anais**. São Paulo-SP, EEFUSP, 1992. p.116-129.
- TEIXEIRA, L. R., coord. **Educação física escolar adaptada: postura, asma, obesidade e diabetes na infância e adolescência**. São Paulo, EEFUSP/EEFP, 1993. 179p.
- TEIXEIRA, L. R.; PINTO. E. S.; SARAIVA, P. A. P. Alterações do volume expirado no primeiro segundo da expiração forçada e do fluxo expiratório forçado medido entre 25-75% da capacidade vital forçada, após corrida de sete minutos, em crianças asmáticas. **Revista Brasileira de Saúde Escolar**, v.1, n.2, p.32-35, 1990.
- TEIXEIRA, L. R.; Alterações posturais. In: PEDRINELLI, V. J. et al. **Educação física e desporto para pessoas portadoras de deficiência**. Brasília, MEC-SEDES, SESI-DN, 1994. p. 11-28.
- TEIXEIRA, L. R.; Alterações respiratórias. In: PEDRINELLI, V. J. et al. **Educação física e desporto para pessoas portadoras de deficiência**. Brasília, MEC-SEDES, SESI-DN, 1994. p. 29-47.
- TEIXEIRA, L. R.; BERNABÉ A. L. B. C. Atividades físicas e esportivas para asmáticos. In: CONGRESSO DE PEDIATRIA DO ABCD, 4., São Caetano do Sul-SP, 1 a 4 de ago. 1996. **Anais**. São Caetano do Sul - SP, SP ABC, 1996. p. 18.20.
- TEIXEIRA, L. R.; FERREIRA, S. Asma e atividades motoras: um programa prático. In: BERNABÉ, A. L. B C; TEIXEIRA, L. R., coords. **Vencendo a asma: uma abordagem multidisciplinar**. São Paulo, Bevilacqua Ed., 1994. Cap. 6, p. 59-68
- TEIXEIRA, L. R.; TEIXEIRA, L. A.; FREUDENHEIM, A. M. Alterações posturais e respiratórias na infância e adolescência. **Revista Brasileira de Medicina**, v.50, n.6, p.642-74, 1993.
- TEIXEIRA, L. **Atividade física adaptada e saúde: da teoria a prática**. São Paulo: Phorte editora, 2008.
- VIRANT, F.S. Exercise-Induced Bronchospasm: Epidemiology, Pathophysiology, and Therapy. **Med. and Sci. in Sports and Exerc.** v.24, n.8, p.851-55, 1992.

DISCIPLINA: Atividade Física para Pessoas com Deficiências

EMENTA DA DISCIPLINA

Apresentação e análise do escopo de educação física adaptada, que envolve a participação de pessoas com deficiências em programas de atividades motoras. Definição de população que apresenta deficiências. Terminologia e classificação dos diferentes tipos de deficiências e/ou limitações. Conceituação e características anatomo-fisio-psico-neurológicas de deficiência visual, deficiência auditiva, deficiência intelectual e deficiências motora.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Deficiência Visual e Deficiência Auditiva

Deficiência Intelectual e Deficiência Motora

1. Definição
2. Etimologia
3. Classificação
4. Características do crescimento físico, desenvolvimento motor e comportamento motor
5. Implicações para o desenvolvimento cognitivo e afetivo-social
6. O professor de educação física e o processo de inclusão na escola
7. Implicações para sessões de atividade motora: elaboração de objetivos, conteúdos, estratégias
8. Esporte adaptado – histórico, classificação, modalidades

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AUXETER, D. PYFER, J. & HUETIG, C. Principles and methods of adapted physical Education and recreation. Boston: Mosby, 1993.

EASON, R.L. SMITH, T.L. & CARON, F. Adapted Physical Activity – from theory to application. Champaign, IL: Human Kinetics, 1983.

GIMENEZ, R. Combinação de padrões fundamentais de movimento: crianças, adultos e portadores de Síndrome de Down. Revista Paulista de Educação Física (no prelo).

GORGATTI, M.G.; COSTA, R.F. Atividade física adaptada – qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais. Barueri: Manole, 2008.

GREGUOL, M. Natação adaptada – em busca do movimento com autonomia. Barueri: Manole, 2010.

KEPHART, N.C. O aluno de aprendizagem lenta. Porto Alegre: Artes Médicas, 1991.

LANE, D. & STRATFFORD, B. **Current approaches to Down's Syndrome**. Great Britain: Cassel, 1988.

PEDRINELLI, V.J. Educação Física Adaptada: a criança portadora de DM, DA, DV, DF e a prática de atividades físicas. Curso de extensão, Escola de Educação Física e Esportes da USP, 1991.

PEDRINELLI, V.J. Formação de Esquema motor em crianças portadoras de Síndrome de Down. São Paulo, 1989. 72 p. Dissertação (mestrado). Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo.

ROSADAS, S.C. **Educação Física especial**. Rio de Janeiro: O livro médico Ltda, 1984.

SEAMAN, J. & DEPAUW, K. The new adapted physical education. California: Mayfield Publishing Company, 1982.

SHERRILL, C. Leadership Training in Adapted Physical Education and Recreation – a multidisciplinary approach. Dubuque, IO: Vm. Cbrown Company Publishers.

SWARTZMAN, J.S. O diagnóstico precoce dos distúrbios de desenvolvimento motor na criança In: Brushini, S. Ortopedia Pediátrica. São Paulo: Atheneu, 1993.

TEIXEIRA, L. Atividade física adaptada e saúde: da teoria à prática. São Paulo: Phorte editora, 2008.

WADSWORTH, B.J. Inteligência e afetividade da criança na teoria de Piaget. Editora Pioneira, 1995.

WINNICK, J. **Adapted physical education and sport**. Illinois: Human Kinetics Books, 2005.

DISCIPLINA: Atividade Física Adaptada para Pessoas com Doenças Músculoesqueléticas**EMENTA DA DISCIPLINA**

Introduzir ao aluno conceitos sobre postura corporal e sobre a relação entre a prática de exercícios físicos e a profilaxia e diminuição das alterações posturais. Fornecer conceitos e instrumentos para a elaboração de programas de atividades físicas adaptadas as pessoas com disfunções músculo esqueléticas: fibromialgia, osteoartrite e osteoporose por meio da abordagem das evidências científicas da área.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**Alterações posturais: avaliação e prescrição de exercícios para as principais alterações angulares patológicas da coluna vertebral**

1. Conceituar e classificar as alterações posturais.
2. Identificar alterações posturais passíveis de melhora através do exercício físico.
3. Elaborar programas de treinamento individualizados e para grupos com alterações posturais específicas.
4. Reconhecer métodos de avaliação postural qualitativos e quantitativos.
5. Princípios de construção do sistema locomotor humano e sua influência na postura e nas assimetrias corporais.
6. Ações musculares na manutenção da postura ereta.
7. Caracterização e avaliação dos principais desvios posturais de membros inferiores: joelhos (valgo, varo, joelhos em recurvatum) e pés (pé plano, pé cavo)
8. Caracterização e avaliação dos principais desvios posturais da coluna vertebral (hipercifose torácica, hiperlordose cervical, hiperlordose lombar, escolioses).
9. Variações da postura e principais desvios nas diversas faixas etárias.
10. Cuidados específicos na realização de exercícios corretivos em diferentes idades.
11. Importância da avaliação postural num programa de Atividade Física. Exercícios para os principais desvios posturais
12. Avaliação postural por observação – métodos existentes
13. Avaliação postural através de aparelhos simples – métodos existentes
14. Exemplificação das avaliações posturais e dos softwares mais utilizados nas academias.

Osteoartrose, Osteoporose, Fibromialgia

15. Introdução e aspectos históricos da reabilitação e atividade física para pessoas com fibromialgia, osteoporose e osteoartrite.
16. Conceitos de anatomia funcional e fisiologia musculoesquelética aplicados ao entendimento da etiologia, tratamentos e atividade física para pessoas com fibromialgia, osteoporose e osteoartrite.
17. Conceitos de epidemiologia, etiologia, reabilitação e atividades físicas adaptadas as pessoas com fibromialgia, osteoporose e osteoartrite.
18. Avanços científicos na elaboração de programas de atividades físicas adaptadas as pessoas com fibromialgia, osteoporose e osteoartrite.

Lesões Músculo Esqueléticas de Membros Inferiores e Membros Superiores

19. Conceitos, fisiopatologia e classificações das principais patologias de joelho, quadril tornozelo e pé

20. Conceitos, fisiopatologia e classificações das principais patologias de Ombro, cotovelo, punho e mão
21. Tratamento das principais lesões articulares.
22. Exercícios, programas de atividades profiláticas e reabilitação individualizada para cada desordem articular.
23. Indicações, contra indicações de atividade física específicas
24. Cuidados especiais em casos pós cirúrgicos: Artroplastias (prótese de joelho e de quadril)
25. Avaliação ortopédica dos segmentos: prático

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRADFORD, D.S.; LONSTEIN, J.E.; MOE, J.H.; OGILVIE, J.W. & WINTER, R.B. Escoliose e outras deformidades da coluna – “O livro de Moe”. Livraria Santos Editora, 2ª edição, São Paulo, 1994.646pp
- BENNELL, K; HINMANN,R. Exercise as a treatment for osteoarthritis. **Curr.Opin.Reumatol.** (2005);17:634-40.
- BRICOT, B. **Posturologia**, São Paulo, editora Ícone, 1999.
- CHAITOW, L. **Síndrome da Fibromialgia**.São Paulo. Manole,2001
- COGNOLATO, A. **Atividade física com objetivo de reabilitação do dorso curvo postural**.2001. (Mestrado em reabilitação), Escola Paulista de Medicina, São Paulo.
- COHEN, M. **Tratado de Ortopedia**, São Paulo, Roca, 2007.
- FERNANDES, E. **Estudo biomecânico dos métodos de avaliação postural**.Monografia. Escola de Educação Física e Esportes da Universidade de São Paulo, 1996
- FERREIRA, E.A.G. **Postura e controle postural: desenvolvimento e aplicação de método quantitativo de avaliação postural**.Tese apresentada à Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo para a obtenção do título de doutor em ciências. Área de concentração: Fisiopatologia experimental. Orientadora: Prof Dra Amélia Pasqual Marques. São Paulo: 2005.
- FLORES, T. F. A.; MARQUES, R.M.; FRANCO, J. B. **Análise de um programa de tratamento fisioterapêutico de disfunção femoropatelar: estudo de caso**. In: IIª JORNADA CIENTIFICA FIB, 2007, BAURU/SP. Anais da II jornada científica fib. Bauru/SP: fib, 2007.
- GENANT,HK; WU,ICY; KUIJK,CV; NEVITT,MC. Vertebral fracture assessment using a semiquantitative technique. **Journal of bone and mineral research**. Volume 8, Number 9, 1993
- IUNES,DH; CASTRO,FA; SALGADO,HS; MOURA,IC; OLIVEIRA, AS; BEVILAQUA-GROSSI,D. Confiabilidade intra e interexaminadores e repetibilidade da avaliação postural pela fotogrametria. **Rev. bras. fisioter.** Vol. 9, No. 3 (2005), 327-334.
- JOÃO, S. M. A. **Métodos de Avaliação Clínica e Funcional em Fisioterapia**. 1. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006, cap 10.
- MOREIRA, Z.W. Estudo das assimetrias e desvios posturais em escolares de 07 a 10 anos de idade de ambos os sexos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 7, n. 1, 1993
- KAUFFMAN TL. **Manual de reabilitação geriátrica**. Guanabara Koogan, 2001
- KENDALL, F. P. MECCREARY, E. K., PROVANCE, P. G. **Músculos:provas e funções**. São Paulo, Ed. Manole, 5 ed., 2007.
- KISNER, C. & COLBY, L. A. **Exercícios Terapêuticos: Fundamentos e Técnicas**. 2ª Ed.São Paulo: Ed. Manole LTDA. 2005.
- KNOPLICH, J. **Enfermidades da Coluna Vertebral**, 2º edição. São Paulo, editora Panamed, 1986.
- LEHMKUHL, L.D.; SMITH, L.K. **Cinesiologia clínica de Brunnstrom**. 4ª ed. Editora Manole São Paulo., 1989.
- LIRANI – GALVÃO, APR; LAZARETTI-CASTRO M. Abordagem Física para prevenção e tratamento de Osteoporose. **Arq Bras Endocrinol Metabol** (2010);54:171-8.
- LEROUX,M.; ZABJEK, K; SIMARD, G; BADEAUX, J.; COILLARD, C.; RIVARD, C. A

noninvasive anthropometric technique for measuring kyphosis and lordosis. **Spine**.v. 25, n.13, p.1689-1694, 2000.

MAGEE, DJ. **Avaliação musculoesquelética**. 3ª edição. São Paulo: Ed. Manole, 2002.

MARQUES, A.P. **Ângulos articulares dos membros inferiores**. In: Manual de Goniometria. 2 ed. São Paulo: Manole; 2003. p.34-39

MATOS, O. **Avaliação postural e prescrição de exercícios corretivos**. São Paulo, Ed. Phorte , 2010.

MATLAND, G.; HENGEVELD, E.; BANKS, K.; ENGLISH, K. **Maitlad: manipulação vertebral**. São Paulo, Ed. Elsevier, 7 ed. 2007.

MELO, A. C. R. **Atividade Física e Esportiva Após Artroplastia de Quadril: uma revisão** Rev Bras Med Esporte – Vol. 15, No 5 – Set/Out, 2009.

McCAULEY, M. The effect of body mechanics instruction on work performance. **Physical Fitness**. 23: 231-9, 1983.

MIYAKOSHI,N.; HONGO,M.; MAEKAWA,S.; ISHIKAWA,Y.; SHIMADA,Y.; ITOI,E. Back extensor strength and lumbar spinal mobility are predictors of quality of life in patients with postmenopausal osteoporosis. **Osteoporos Int** (2007) 18:1397–1403.

PIVETTA,S **Tecnica della Ginnastica Medica**.5º edição. Milão, editora Edi-ermes, 1998.

SACCO, I.C.N et al.Confiabilidade da fotogrametria em relação a goniometria para avaliação postural de membros inferiores. **Rev Bras Fisiot.** , v.11, p.115 - 126, 2007.

SACCO ICN, et al. Inter and intra tester reliability of clinical measurement to determine medio-lateral patellar position using a pachymeter or visual assessment. **Knee**. 2009, 17 (1): 92-95.

SAPO:Tutorial para localização dos pontos anatômicos.<http://sapo.incubadora.fapesp.br/portal/ajuda/tutorial.pdf>.

SHANKAR, K. **Exercise Prescription for the Arthritic Patient**. Filadélfia :Harley e Belfus,1999.

SIZÍNIO, H. **Ortopedia e Traumatologia: princípios e práticas**. São Paulo, Atheneu, 2002.

TEIXEIRA, L. R. **Educação Física Escolar Adaptada: postura, asma, obesidade e diabetes na infância e adolescência**. São Paulo: Eefusp/Efp, 1993.

TEIXEIRA, L. **Atividade física Adaptada e Saúde : da teoria à prática**. São Paulo. Phorte, 2008

VALM, V et al. Aerobic fitness effects in fibromyalgia. **J Reumatol**. (2003); 30:1060-9.

VANICOLA, M.C. **Validação de dois métodos de análise postural**. 2004. Tese (Mestrado em Biodinâmica do Movimento Humano) – Escola de Educação Física - Universidade de São Paulo, São Paulo.

WATSON, A.W.S.; MAC DONNCHA, C. **A reliable technique for the assessment of posture:assessment criteria for aspects of posture**. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness.**40:260-270,2000**.

WHITE, A.A.; PANJABI, M.M. Clinical biomechanics of the spine. J.B. Lippincott Company, 2a edição, Filadélfia, 1990

WOOLLACOTT, M.H.; SHUMWAY-COOK, A. Motor control - theory and practical applications.Williams&Wilkins, Baltimore, 1995.474 pgs

RICIERI, D. Rotina de avaliação biofotogramétrica básica da postura corporal. Em <www.biofotogrametria.com.br>, p1-6., sd.

TRIBASTONE, F. **Tratado de exercícios corretivos**, São Paulo: Manole, 2001.

DISCIPLINA: Atividade Física para Grupos Especiais

EMENTA DA DISCIPLINA

Apresentação, análise e fundamentação teórica sobre os aspectos científicos e atuais relacionados à fisiologia, fisiopatologia, caracterização e avaliação da diabetes, gravidez, doenças cardiovasculares, hipertensão, envelhecimento, obesidade e síndrome metabólica. Benefícios, riscos e cuidados na prescrição e adaptação de exercícios aeróbios, resistidos e de alongamento para pessoas com necessidades particulares. Formas de prevenção e tratamento dos distúrbios da saúde.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Diabetes Mellitus

1. Epidemiologia e principais fatores de risco associados à doença;
2. Classificação, critérios para diagnóstico e fisiopatologia do Diabetes;
3. Características do Diabetes Mellitus tipo 1 e 2 e insulino terapia;
4. Exercício físico na prevenção do Diabetes tipo 2;
5. Benefícios do exercício físico no tratamento da doença: mecanismos de ação;
6. Riscos do exercício físico para população diabética;
7. Exercício físico e as complicações crônicas do Diabetes.
8. Diabetes e Obesidade
9. Diabetes Gestacional e Exercício
10. Dieta e Exercício Físico
11. A Criança Diabética nas Aulas de Educação Física

Atividade física adaptada e gravidez

1. A fecundação
2. Fases da gestação
3. Mudanças e adaptações fisiológicas: o hormônio relaxina, a pressão arterial, a termorregulação da mãe e do bebê, aumento do peso corporal, alterações posturais típicas da gestação.
4. Diástase abdominal: o que é, porque ocorre, como fazer o teste diagnóstico, como prescrever exercícios abdominais após o resultado do teste.
5. Recomendações do *American College of Obstetricians and Gynecologists* – ACOG
6. Quando começar a prática de atividades físicas na gestação.
7. Quando interromper a prática de atividades físicas na gestação.
8. A polêmica sobre a intensidade do treinamento para gestantes.
9. Exercícios fora e dentro da água: vantagens e desvantagens.
10. Atividades aquáticas: bases em halliwick e bad hagaz
11. Exercícios perigosos.
12. Exercícios recomendados
13. A posição de repouso da gestante

Atividade física adaptada às doenças cardiovasculares e hipertensão

1. Sistema Cardiovascular: revisão da fisiologia
2. Definição e conceitos de cardiopatias e hipertensão
3. Genética e resposta cardiovascular
4. Exercício físico na prevenção primária de doenças cardiovasculares
5. Exercício físico no tratamento de doenças cardiovasculares
6. Bases moleculares do exercício físico nas doenças cardiovasculares
7. Exercício físico associado ao tratamento farmacológico nas doenças cardiovasculares
8. Perspectivas futuras para o tratamento das doenças cardiovasculares: papel do exercício físico

Atividade física adaptada ao envelhecimento

1. Teorias do envelhecimento
2. Alterações fisiológicas com o avanço da idade
3. Doenças crônico-degenerativas e envelhecimento

4. Avaliação física e funcional do idoso
5. Recursos psicológicos
6. Recreação para o idoso
7. Elaboração e prescrição do exercício em longo prazo

Atividade física adaptada à obesidade

1. Conceituação da obesidade
2. Classificação e composição corporal
3. Síndrome metabólica
4. Prevenção e tratamento da obesidade
5. Exercícios físicos pré e pós cirurgia bariátrica

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription**, 7ª Ed., Editora Williams & Wilkins, 2007.
- AIRES, M.M. **Fisiologia** – Ed., Guanabara Koogan S.A. , Rio de Janeiro, RJ, 1999.
- AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGIST: ACOG Committee Opinion nº 267 - **Exercise during pregnancy and post partum period**; *ObstetGynecol*, 2002.
- BARBOSA, AMP; CARVALHO, LR; MARTINS, AMVC; CALDERON, IMP; RUDGE, MVC. **Efeito da via de parto sobre a força muscular do assoalho pélvico**. Nov [citado 2008 Jun 18] ; 27(11): 677-682. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, 2005.
- BARACHO, ES. *Fisioterapia aplicada a obstetrícia*. 3 ed. Rio de Janeiro: Medsi, 2002.
- BOUCHARD C. **Atividade Física e Obesidade**. 1 ed., São Paulo, Manole, 2003.
- BRANDÃO AP, BRANDÃO AA, NOGUEIRA AR, SUPLICY H, GUIMARÃES JI, OLIVEIRA JEP. I Diretriz Brasileira de Diagnóstico e Tratamento de Síndrome Metabólica. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**. 2005; 84(1).
- BUTLER, EE. **An investigation of gait and postural balance during pregnancy**. *Gait & Posture*, v. 24, p. 128-129, 2006.
- BULT MJF, DALEN TV, MULLER AF. Surgical treatment of obesity. **European Journal of Endocrinology**, 2008; 158: 135-145.
- CANCELLIÉRI, C. **Diabetes e Atividade Física**. São Paulo: Fontoura, 1999.
- COLLBERG, S. **Atividade Física e Diabetes**. São Paulo: Manole, 2003.
- DONNELLY JE, BLAIR SN, JAKICIC JM, MANORE MM, RANKIN JW, SMITH BK. Appropriate Physical Activity Intervention Strategies for Weight Loss and Prevention of Weight Regain for Adults. American College of Sports Medicine Position Stand. **Med Sci Sports Exercise**, 2009; 41(2): 451-71.
- DULLIUS, J. **Diabetes mellitus**. Saúde, educação, atividades físicas. Brasília: UnB, 2007.
- FARINATTI, PTV. **Envelhecimento promoção da saúde e exercício**. São Paulo: Manole, 2008
- GORDON, N. F. **Diabetes seu manual completo de exercício**. Série de Publicações para a Aptidão Física da Clínica e do Instituto Cooper de Pesquisas Aeróbicas. Champaign: Physis Editora e Livraria Ltda, 12-13, 21, 40, 889, 91-94, 104-114, 126, 1996.
- GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. **Controle do Peso Corporal – Composição Corporal, Atividade Física e Nutrição**. Londrina, Midiograf, 1998.
- GUYTON, A.G. **Text Book of Medical Physiology**. 9ª Ed. ,WB Sanders Co, Phyladelphia, 1996.
- HEYWARD VH & STOLARCZYK LM. **Avaliação da Composição Corporal**, São Paulo, Manole, 2000.
- KENDALL, FLORENCE et al. **Músculos Provas e Funções: com postura e dor**. Barueri, Manole, 2007.
- LIVHITS M, MERCADO C, YERMILOV I, PARIKH JÁ, DUTSON E, MEHRAN A, KO CY, GIBBONS MM. Exercise Following Bariatric Surgery: Systematic Review. **Obes Surg**, 2010; 20:657-665.

MCARDLE, W.D.; KATCH, F.I. & KATCH, V.L. **Exercise Physiology Nutrition and Human Performance**. 7ª Ed. Lea & Febiger, Philadelphia, 2008.

MANCINI MC, HALPERN A. Tratamento medicamentoso atual. **Einstein**, 2006; Supl 1: S53-65.

MARTINS, D. M. **Exercício físico no controle do diabetes mellitus**. São Paulo: Phorte, 2000

MATSUDO, SMM. **Envelhecimento e Atividade Física**. Londrina: Midiograf, 2001.

MATSUDO, SMM. **Avaliação do idoso física e funcional**. 2ª. Edição. Londrina: Midiograf, 2001.

MAZZE, R. S. et al. Prevenção, detecção e tratamento do diabetes. **International Diabetes Center**, 2005.

NEGRÃO CE, BARRETO ACP, **Cardiologia do exercício – Do atleta ao Cardiopata**. 3 ed. São Paulo, Manole, 2010.

OLIVEIRA, CA; LINS, CP; SÁ, RAM; NETTO, HC; BORNIA, RG; SILVA, NR; **Síndromes hipertensivas da gestação e repercussões perinatais**. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, 2006.

OLIVEIRA, J. E. P.; MONTEIRO, J. B. R.; ARAÚJO, C. G. S. **Diabetes melito tipo 2: Terapêutica clínica prática**. Rio de Janeiro: Medline, 2003

ORR, R. RAYMOND, J. SINGH MF. Efficacy of progressive resistance training on balance performance in older adults a systematic review of randomized controlled trials. **Sports Med**. 38(4): 317-343, 2008.

RASO, V. **Envelhecimento Saudável manual de exercícios com pesos**. São Paulo, 2007.

SHEPHARD, RJ. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. São Paulo: Phorte Editora, 2003

TEIXEIRA, LUZIMAR. **Atividade Física Adaptada e Saúde: da teoria à prática**. São Paulo, Phorte, 2008.

VANCEA, DMM. Atividade física adaptada e diabetes mellitus. In Teixeira, L. **Atividade Física Adaptada e saúde. Da teoria à Prática** (PP. 201-230). São Paulo: Phorte, 2008.

DISCIPLINA: Fisiologia Aplicada aos Distúrbios da Saúde

EMENTA DA DISCIPLINA

A disciplina visa apresentar fundamentação científica e fazer com que os discentes vivenciem aplicações profissionais práticas dos seguintes temas: 1. Caracterização, importância e avaliação do eixo neuro-imuno-endócrino, relação dos distúrbios em sua regulação (altamente prevalentes na sociedade moderna) com o surgimento e o prognóstico de doenças, e estratégias eficazes em sua regulação; 2. Integração dos conhecimentos vistos ao longo das outras disciplinas do curso para planejamento, execução e avaliação de programas personalizados em saúde; e 3. Aplicação da massagem clássica voltada às atividades físicas e às pessoas com necessidades especiais - identificar e avaliar as restrições articulares, indicar e contra indicar as técnicas de mobilização corporal por meio da técnica de Maitland para reabilitação, restauração e promoção da saúde das pessoas com necessidades especiais.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Sistema neuro-imuno-endócrino nas doenças

1. Sistemas nervoso, endócrino e imunológico: conceitos básicos e influências das doenças e do exercício físico
2. Caracterização, importância e avaliação da atividade do eixo neuro-imuno-endócrino
3. Relação do eixo neuro-imuno-endócrino com o surgimento e o prognóstico de doenças
4. Técnica de “biofeedback” e outras estratégias para regulação do eixo supracitado
5. Aspectos práticos da integração dos sistemas nos programas de atividade física

Fisiologia aplicada aos programas personalizados em saúde

1. Conceitos em marketing, captação e manutenção de clientes
2. Periodização de programas personalizados em saúde
3. Testes e avaliações para diferentes populações (diabéticos, hipertensos, obesos, cardiopatas,

gestantes, idosos e portadores de: desvios posturais, doenças respiratórias, doenças musculoesqueléticas, doenças visuais, auditivas e mentais)

4. Capacidades físicas importantes de serem trabalhadas nas populações supracitadas
5. Especificidades do treinamento personalizado para as populações supracitadas

Fisiologia aplicada às técnicas manuais e terapia manipulativa nas doenças

1. Massagem clássica
2. Massagem desportiva: realinhamento de fibras musculares, quebra de aderências fibróticas, potencialização da contração muscular e/ou relaxamento
3. Liberação miofascial de grandes e pequenos grupos musculares
4. Terapia manual através da técnica de Maitland de coluna, membros superiores e inferiores
5. Decaptações articulares, tração e mobilizações corpóreas para reabilitação e restauração dos movimentos acessórios das articulações visando à reabilitação das doenças musculoesqueléticas e à reeducação postural geral
6. Estabilização segmentar vertebral para tratamento de hérnia de disco e espondilolistese
7. Drenagem linfática para pessoas em pós mastectomia, amputações e linfedema

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARCHER, P. **Massagem Terapêutica Esportiva**. São Paulo, Manole, 2009.
- ASTRAND, P.º & RODHAL, K. **Tratado de Fisiologia do Exercício**. Rio de Janeiro, Interamericana, 1980.
- BROOKS, D. **Manual do Personal Trainer**. São Paulo, Artmed Editora, 2000, 256p.
- COSENZA, C.E. **Personal Training para Grupos Especiais**. Rio de Janeiro, Sprint, 1997.
- DANUCALOV, MAD. & SIMÕES, RS. **Neurofisiologia da Meditação**. 2ª Edição. São Paulo, Phorte Editora, 2008. 494p.
- GUYTON. A.C. & HALL, J.E. **Tratado de Fisiologia Médica**. 9ª Edição, Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 1997.
- MATHEWS, D.K. & FOX, E.L. **Bases Fisiológicas da Educação Física e dos Desportos**. Rio de Janeiro, Interamericana, 1991.
- MACKINNON, L.T. **Exercise Immunology**. Australia, Human Kinetics, 1997.
- MAITLAND, G. et al. **Manipulação Vertebral**. Elsevier, Rio de Janeiro, 2007.
- McARDLE, W.D.; KATCH, F.I. & KATCH, V.L. **Fisiologia do Exercício**. Energia, Nutrição e Desempenho Humano. 4ª edição, Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 1998.
- MELLO, M.T. & TUFIK, S. **Atividade Física, Exercício Físico e Aspectos Psicobiológicos**. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2004.
- MONTEIRO, A.G. **Treinamento Personalizado - uma Abordagem Didático-metodológica**. São Paulo, Editora Phorte, 2006, 180p.
- PINEL, J.P.J. **Biopsicologia**. 5ª Edição. São Paulo, Artmed Editora, 2005. 576p.
- POWERS, S.K. & HOWELY, E.T. **Exercise Physiology**. Theory and applications to Fitness and Performance. Third Edition, Boston, WBC McGraw-Hill, 1998.
- RICHARDSON C.A., HODGES P.W. & HIDES J.A. **Therapeutic Exercise for Lumbopelvic Stabilisation: A Motor Control Approach for the Treatment and Prevention of Low Back Pain**, 2nd edn. Edinburgh, Churchill Livingstone, 2007.
- RODRIGUES J.A.; MOREIRA, A.C.; ELIAS, L.L.K. & CASTRO, M. **Neuroendocrinologia Básica e Aplicada**. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2005, 611p.
- ROITT, I.; BROSTOFF, J. & MALE, D. **Imunologia** 4ª Edição, São Paulo, Editora Manole, 1997.
- TEIXEIRA, LUZIMAR. **Atividade Física Adaptada e Saúde: da teoria à prática**. São Paulo, Phorte, 2008.
- PORTO, F.A. **Personal trainer - Como Montar um Centro de Treinamento Personalizado**. Brasília, SEBRAE, 2000, 87p.
- VARELA, F.; THOMPSON, E.; ROSCH, E. **A Mente Incorporada: Ciências Cognitivas e**

Experiência Humana. Porto Alegre, Artmed Editora, 2003. 293p.

WILMORE, J.H. & COSTILL, D.L. **Physiology of Sport and Exercise.** Champaign Human Kinetics, 1994.

WOLINSKY, I. & HICKSON J.F. **Nutrição no Exercício e no Esporte.** 2ª Edição, São Paulo, Editora Roca, 1996.

WOOD, C.E. **Técnicas de Massagem de Beard.** São Paulo, Manole, 1999.