

## ASPECTOS FISIOLÓGICOS E METODOLÓGICOS DA PRESCRIÇÃO DO TREINAMENTO AERÓBIO

### EMENTA

Dose resposta e questões epidemiológicas da atividade aeróbia. Variáveis de prescrição do exercício aeróbio. Aspectos fisiológicos dos principais indicadores de intensidade do esforço. Análise crítica dos principais métodos de prescrição do treinamento aeróbio, direcionados a promoção da saúde e ao desempenho. Riscos e benefícios das diferentes modalidades do exercício aeróbio em indivíduos com problemas de saúde. Estratégias de periodização para otimizar as respostas ao treinamento.

### OBJETIVO GERAL

Apresentar e discutir as principais estratégias de prescrição, controle e progressão do treinamento aeróbio, direcionado a promoção da saúde e ao desempenho.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Discutir as evidências atuais direcionadas aos principais métodos de treinamento aeróbio, direcionados ao aprimoramento da aptidão cardiorrespiratória;
- Discutir a aplicação dos diferentes indicadores de intensidade do esforço no controle do treinamento em indivíduos saudáveis e com problemas de saúde;
- Discutir os aspectos metodológicos e as aplicações dos diferentes métodos de prescrição do treinamento aeróbio na saúde e desempenho;
- Discutir a aplicação das principais formas de periodização no controle das cargas e progressão do treinamento.

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Aspectos epidemiológicos do exercício aeróbio;
- Aptidão cardiorrespiratória e mortalidade;
- Bases fisiológicas dos principais indicadores de intensidade do esforço (FC<sub>máx</sub>, FC<sub>reserva</sub>, VO<sub>2</sub><sub>máx</sub>, VO<sub>2</sub><sub>reserva</sub>, Percepção do Esforço, Limiares Ventilatório e de Lactato, All-out, vVO<sub>2</sub><sub>max</sub>, WRVO<sub>2</sub><sub>máx</sub>, Tempo limite e Velocidade de transição caminhada-corrída);
- Bases fisiológicas e metodológicas do treinamento contínuo;
- Bases fisiológicas e metodológicas do treinamento intervalado;
- High-Intensity Interval Training (HIIT): passado, presente e futuro;
- Utilização dos diferentes indicadores de intensidade do esforço no HIIT;
- Delineamento de sessões de HIIT utilizando exercícios contra resistência;
- Riscos e benefícios das diferentes modalidades do exercício aeróbio em indivíduos com problemas de saúde;
- Aplicação dos conceitos metodológicos da prescrição do exercício aeróbio em portadores de doenças cardiovasculares, respiratórias e metabólicas;
- Formas de periodização direcionadas a prescrição dos diferentes métodos de treinamento aeróbio.

### METODOLOGIA

- Exposição oral dialogada
- Debates-Seminários
- Metodologias ativas

### AVALIAÇÃO

O processo avaliativo da disciplina envolverá o somatório dos critérios apresentados a seguir.

- 1 - Apresentação de seminário sobre temas do conteúdo programático = 6,0 pontos;

# UNIVERSIDADE SALGADO DE OLIVEIRA

Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Ciências da Atividade Física

Serão selecionados, por parte do docente, artigos científicos atendendo às unidades contidas no conteúdo programático da disciplina. A nota referente será estipulada por meio de uma média aritmética simples. A avaliação do seminário será realizada com base nos seguintes itens: a) conteúdo (2,0 pontos); b) clareza e sequência lógica de apresentação (2,0 pontos); c) material didático utilizado no seminário (2,0 pontos).

2 - Participação nas discussões dos conteúdos abordados na disciplina = 4,0 pontos

Em relação a este critério de avaliação, espera-se dos discentes uma discussão criteriosa do conteúdo abordado em sala. O conhecimento do conteúdo e as perguntas respondidas serão utilizados como norteadores para estabelecer a nota desse critério, perfazendo um total de quatro pontos.

## Bibliografia Básica

MORIN, E. **Ciência com Consciência**. 10.ed. Cidade: Bertrand Brasil; 2007.

POPPER, K. **Em Busca de um Mundo Melhor**. São Paulo: Martins Fontes; 2006.

PIMENTA, S.; LIMA, M. **Estágio e Docência**. São Paulo: Cortez, 2012.

THOMAS, J.; NELSON, J.; SILVERMAN, S. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**, 6 ed. – Porto Alegre: Artmed, 2012.

LIBÂNEO, J. C. **Didática**. São Paulo: Cortez, 2016.

## Bibliografia Complementar

GOUVEIA, É. et al. Perspectivas de investigação no ensino da educação física: o exemplo do estágio pedagógico do curso de mestrado em ensino de educação física nos ensinos básico e secundário. **Didática da Educação Física: perspectivas, interrogações e alternativas**, p. 212-227, 2018. <https://core.ac.uk/download/pdf/159771263.pdf>

DE ABREU, M.; BERTONCELLO, D. Reflexões sobre a disciplina estágio em docência do programa de pós-graduação em educação física da UFTM. **Cadernos De Educação, Saúde E Fisioterapia**, v. 6, n. 12, 2019. <http://revista.redeunida.org.br/ojs/index.php/cadernos-educacao-saude-fisioter/article/view/2883>

IMBERNÓN, F. **Formação docente e profissional: formar-se para a mudança e a incerteza**. São Paulo: Cortez, 2010.

GUIMARÃES, T.; DE SÁ, G. **Trabalho de conclusão de curso para graduação em educação física: desafios e soluções**. 1.ed. Niterói, RJ: Ed. Dos Autores, 2023. <https://www.ppgcaf.universo.edu.br/livros>

LIMA, Francine de Paulo Martins; MARTINS, Ronei Ximenes; FERREIRA, Helena Maria. Reflexões sobre os processos didático-pedagógicos na educação superior: para além da moda das metodologias ativas. **Devir Educação**, v. 4, n. 2, p. 149-169, 2020. Disponível em: <https://devireducacao.ded.ufla.br/index.php/DEVIR/article/view/307>