



DEPARTAMENTO DE BIOCÊNCIAS DA ATIVIDADE

Disciplina: TEORIA E PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA GRUPO DE RISCO

Código: EFF471

Carga Horária: Total: 60 h

Número de créditos: 03

Pré/co-requisitos: () FISILOGIA DO EXERCÍCIO I

PLANO DE CURSO

EMENTA:

Estudo crítico da atividade física como fator de prevenção nos indivíduos com lesão progressivas de risco, com objetivo de facilitar a interrupção e ou revisão dos fatores causais nas diversas populações.

OBJETIVO GERAL:

Introduzir noções básicas do trato com grupo de risco , tais como: compreensão dos fatores causais de risco; avaliação do grau de importância do risco individual; classificação através de testes individuais em diversos níveis de aptidão física; aplicação de planos de exercícios individuais e adequados.

METODOLOGIA:

Discussão e prática de Atividades Físicas orientadas para Grupo de Risco.

Bibliografia:

ARAULO, W. B. Ergometria e Cariologia Desportiva. Medsi, 1986.

BRAGUIWSLY, Obesidade Patogenia , clinica e tratamento ed. Promedicina. B Aires, 1987.

SKINNER, J . S . Exercise Testing and exercise prescripttion for special cases. Lea Fediger, Philadelphia, 1987.