



UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE DE RIBEIRÃO PRETO
EEFERP – USP

Disciplina: REF0046 - Programa de Exercício Físico para Adultos II
Physical exercise program for adults II

Créditos Aula: 4
Créditos Trabalho: 0
Carga Horária Total: 60 h
Tipo: Semestral
Ativação: 01/01/2015

Objetivos

Geral do Curso:

Preparar profissionais para compreender a Educação Física e o Esporte, capacitando-os para atuar nos diferentes segmentos das organizações sociais.

Gerais da Disciplina:

Propiciar elementos fundamentais para o planejamento e execução de programas de Educação Física para adultos.

Específicos da Disciplina:

1. Apontar os elementos de programas de Educação Física para adultos;
2. Apresentar e discutir os tipos de programas de Educação Física para adultos;
3. Estruturar e desenvolver exemplos de planejamentos de aulas de Educação Física para adultos em ambientes como SPA's, academias ao ar livre e unidades de atenção primária à saúde;
4. Visitar diferentes contextos e discutir a implementação de programas de Educação Física.

Docente(s) Responsável(eis)

6764212 – Matheus Machado Gomes

Programa Resumido

Elementos de programas de Educação Física para adultos, incluindo a gestão e o climatério. Tipos de programas de Educação Física para adultos. Observação de aulas de Educação Física para adultos. Tipos de atividades físicas e seus benefícios para adultos.

Programa

1. Elementos de programas de Educação Física para adultos:

- a. Planejamento e divulgação
- b. Triagem de saúde, anamnese e contratos
- c. Objetivos e necessidades

2. Tipos de programas de Educação Física para adultos:

- a. Individualizados
- b. Coletivos
- c. Populacionais

3. Aulas de Educação Física para adultos:

- a. Planejamento, objetivos, instrução, demonstração, feedback, estruturação do ambiente, utilização de implementos, organização e adequação das tarefas
- b. Tipos de atividades físicas e seus benefícios para adultos: exercícios físicos e danças

4. Atividades físicas para adultos em diferentes contextos:

- a. SPA
- b. Unidades de atenção primária à saúde
- c. Academias ao ar livre



UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE DE RIBEIRÃO PRETO
EEFERP – USP

PROGRAMA RESUMIDO

Agosto (18h)

02	Apresentação da disciplina
04	Benefícios de programas de exercícios para adultos (texto 1)
09	Qualidade e quantidade na prescrição de exercícios (texto 1)
11	Qualidade e quantidade na prescrição de exercícios (texto 1)
16	Adesão e manutenção em programas (texto 2)
18	Estudo dirigido (Anamnese) (texto 3)
23	Exemplos de programas de treinamento e seus efeitos (textos 4a e 4b)
25	Estudo dirigido (tipos de programas de AF) (texto 5)
30	Estudo dirigido (avaliações que seriam utilizadas no programa)

Setembro (10h)

01	Visita a programa de treinamento para adultos.
06	Sem aula - Semana da Pátria
08	Sem aula - Semana da Pátria
13	Estudo dirigido (elaboração de um programa de exercícios)
15	Avaliação Física 1
20	Sem aula . Participação em Congresso
22	Sem aula . Participação em Congresso
27	Prática 1 - Karla
29	Prática 2 É Gustavo

Outubro (16h)

4	Prática 3 - Thaina
6	Palestrante (políticas públicas de saúde)
11	Prática 4 É João Lucas / Prática 13 Leonardo Pereira
13	Recesso . não haverá aula
18	Prática 5 É Maria Carolina /Prática 6 - Ivan
20	Prática 7 - Victor
25	Prática 8 - Felipe
27	Prática 9 É Mateus / Prática 14 - Vanessa

Novembro (14h)

1	Prática 10 É Leonardo Travitzki
3	Recesso . não haverá aula
8	Prática 11 É Mikaela / Prática 12 - Caio
10	Seminários 1, 2, 3, 4
15	Sem aula - Feriado
17	Seminários 5, 6, 7, 8
22	Seminários 9, 10, 11
24	Seminários 12, 13, 14
29	Prova

Dezembro (2h)



UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE DE RIBEIRÃO PRETO
EEFERP – USP

1	Vista de prova
---	----------------

Avaliação

Programa de exercícios = 10,0

Seminário de observação = 10,0

Avaliação = 10,0

Média final = média das três notas.