

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE

CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

II CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM FISIOLOGIA CLÍNICA DO EXERCÍCIO

TÍTULO DA INTERVENÇÃO PRÁTICA

ORIENTANDO: Nome completo

ORIENTADOR: Titulação e nome completo

COLABORADORES (caso tenha): Titulação e Nome completo

Trabalho apresentado ao Programa de Pós-graduação em Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Norte para obtenção do grau de Especialista em Fisiologia Clínica do Exercício.

NATAL/RN

2017

**RESUMO**

Descrever de forma resumida a intervenção prática em até (400 palavras) apresentando o caso clínico, a prescrição do programa de treinamento e resultados encontrados.

**Palavras-chaves:** 3 a 5 descritores.

1. **AVALIAÇÃO INICIAL DO SUJEITO**

Neste item deve ser incluído os componentes avaliativos condizentes com a condição atual do aluno. Aconselhamos iniciar com uma anamnese do paciente informando as morbidades e patologias (ex. DAC, Diabetes, etc), assim como sua experiência prévia com exercício e de fatores de risco. A partir disso, discorrer sobre os demais componentes avaliativos selecionados (ex. teste cardiorrespiratório, força MMII). É importante salientar a descrição completa dos testes selecionados como também a sua validade científica, através da citação das devidas referências. Além disso, recomendamos que a bateria de testes designada deve ser logisticamente viável e compatível com a disponibilidade dos recursos.

Este item pode ser divido em subitens, abaixo segue o exemplo:

* 1. **Anamnese**
  2. **Nível de atividade física**
  3. **Teste cardiorrespiratório**
  4. **Força de membros superiores e inferiores**
  5. **Análise bioquímica (ex. TGO/TGP, creatinina, curva glicêmica, colesterol)**

1. **PRESCRIÇÃO E ACOMPANHAMENTO DAS SESSÕES DE EXERCÍCIO**

De acordo com análise das avaliações aplicadas realizar o planejamento do programa de exercícios físicos, discriminando os objetivos de cada fase da intervenção. Para tal, o plano elaborado deve conter a devida sustentação científica (ex. diretrizes, *guidelines*, metanálise) compatíveis com o vigente caso clínico. Além disso, deve ser descrito os instrumentos que serão utilizados para controlar as variáveis metodológicas dos desfechos de interesse (ex. PSE, FC, volume, etc).

Sugerimos que esse item ser divido em subitens, abaixo segue o exemplo:

* 1. **Objetivo geral**

Descrever o objetivo geral da meta clínica a ser alcançada corresponde com necessidade do caso clínico e tempo de intervenção (8 a 12 semanas).

* 1. **Objetivos específicos**
     1. **Fase I**

Descrever o objetivo específico a ser alcançado nesse período de acordo com as informações da literatura.

* + 1. **Fase II**

Descrever o objetivo específico a ser alcançado nesse período de acordo com as informações da literatura.

* + 1. **Fase III**

Descrever o objetivo específico a ser alcançado nesse período de acordo com as informações da literatura.

* 1. **Instrumentos de controle do treinamento**
     1. **Instrumentos de controle utilizado em cada sessão de treino**

Controle de intensidade do treino (PSE, PSE da sessão, FC, carga externa, velocidade, etc).

* + 1. **Instrumentos de controle por período de intervenção**

Frequência de treino semanal, volume de treino semanal/mensal (tempo).

1. **AVALIAÇÃO FINAL DO SUJEITO**

Realizar as avaliações pós intervenção e apresentar os resultados obtidos comparando com a avaliação inicial (“item um”). Na sequência, elaborar um relatório dos resultados alcançados para ser entregue ao sujeito participante.

**4. RECOMENDAÇÕES AO SUJEITO**

Neste item você deverá elaborar condutas para manutenção e continuidade dos resultados promovidos pela intervenção. Desta forma, essas recomendações devem possuir fácil assimilação e viabilidade com a realidade do sujeito participante. Para tal, podem ser incluídos nesta recomendação o tipo de exercício, forma de execução, intensidade, volume, frequência, entre outros.

1. **RELATÓRIO FINAL DA INTERVENÇÃO PRÁTICA**

Neste item deve conter a descrição sistematizada e científica dos tópicos anteriores, incluindo as referências bibliográficas utilizadas em todos os procedimentos. Além disso, neste relatório deve conter os registros e documentos (fichas, vídeos, fotos, etc) que comprovem e demonstre como foi cada fase da intervenção prática.

Este item pode ser divido em subitens, abaixo segue o exemplo:

1. **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Relacionar as obras da literatura citadas no texto. Utilize o modelo “Vancouver Uniform Requirements” (citação por ordem de entrada no texto).

**Exemplo de citação:** We used the HPT protocol developed by Schandry (1). Participants were requested to count their own heartbeats between onset and offset of a soft tone, by concentrating on their heart activity. Subjects with HPA > 85% (2) were defined as good heartbeat perceivers and HPA ≤ 85% (3) as poor heartbeat perceivers.

**Exemplos de referências:**

**Artigos até seis autores:**

Felismino AS, Costa EC, Aoki MS, Ferraresi C, de Araújo Moura Lemos TM, de Brito Vieira WH. Effect of low-level laser therapy (808 nm) on markers of muscle damage: a randomized double-blind placebo-controlled trial. Lasers Med Sci. 2014;29(3):933-8.

**Artigo com mais de seis autores:**

Moreira A, Franchini E, de Freitas CG, Schultz de Arruda AF, de Moura NR, Costa EC, et al. Salivary cortisol and immunoglobulin A responses to simulated and official Jiu-Jitsu matches. J Strength Cond Res. 2012;26(8):2185-91.

**Livro padrão:**

Ringsven MK, Bond D. Gerontology and leadership skills for nurses. 2nded. Albany (NY): Delmar Publisher; 1996.

**Editor, compilador como autor:**

Norman IJ, Redfern SJ, editors. Mental health care for elderly people. New York: Churchill Livingstone; 1996.

**Capítulo de livro:**

Phillips SJ, Whi snant JP. Hypertension and stroke. In: Laragh JH, Brenner BM, editores. Hypertension: pathophysiology, diagnosis and management. 2nd ed. New York: Raven Press; 1995. p. 465-78