

<b>PLANO DE ENSINO</b>		
<b>Vigência do Plano</b>	<b>Semestre</b>	<b>Nome do Componente Curricular</b>
2018.1	2º	ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA
<b>Carga Horária Semestral</b>		<b>Núcleo/Módulo/Eixo</b>
36		Bases e Práticas da Educação Física
<b>Componentes Correlacionados</b>		
<b>Docente</b>		
Paulo Rodrigo Santos Aristides		
<b>Ementa</b>		
Aborda conhecimentos básicos em atividade física, saúde, epidemiologia da atividade física e qualidade de vida. Discute padrões de atividade física em grupos populacionais. Reflete a importância da atividade física como componente no processo de saúde em crianças, adolescentes, adultos e idosos.		

## **COMPETÊNCIA**

### **Conhecimentos**

Compreender as interfaces entre atividade física, qualidade de vida e saúde;  
 Conhecer os níveis recomendados de atividade física para diferentes perfis populacionais  
 Discutir o papel do profissional de Educação Física na Atenção Básica a Saúde  
 Identificar diferentes instrumentos de avaliação dos níveis de atividade física, saúde, bem estar, qualidade de vida

### **Habilidades**

Planejar propostas de intervenção através da atividade física para a comunidade visando promoção de saúde;  
 Elaborar estratégias de implantação de programas de atividade física visando a promoção de saúde nos diferentes ciclos de vida;  
 Realizar a aplicação de instrumentos de mensuração do nível de atividade física a nível populacional

### **Atitudes**

Respeitar as diferenças culturais  
 Atuar em equipe  
 Ser participativo e crítico  
 Disposição para aprender a aprender  
 Abertura ao diálogo

### Conteúdo Programático

Aspectos epidemiológicos da população  
Atividade física, aptidão física e saúde  
Aptidão física relacionada à saúde  
Aspectos preventivos e terapêuticos do exercício físico  
Declaração consensual de atividade física, saúde e bem-estar  
Aspectos do bem-estar:  
\* Alimentação (Noções de nutrição e exercício físico)  
\* Estresse / Sono / Descanso / Relaxamento  
\* Boa postura (deitado, sentado, em pé, outras, desvios posturais)  
\* Trabalho  
\* Sedentarismo  
\* Espiritualidade e Qualidade de Vida  
Doenças crônico-degenerativas  
Instrumentos de Avaliação do Estilo de Vida, saúde e Qualidade de Vida  
Educação para um estilo de vida ativo: promoção da saúde  
Aptidão Física e Saúde Coletiva: Níveis de Aptidão Física Recomendados para o Bem Estar  
Doenças Crônicas Degenerativa: Hipertensão Arterial.  
Epidemiologia da Atividade Física e Doenças Crônicas: Diabetes.  
Obesidade em Crianças e Adolescentes: Indicadores de Avaliação  
Indicadores e Medidas epidemiológicas: mortalidade, morbidade, incidência e prevalência.  
A Educação Física no serviço público de saúde: NASF e CAPS.

### Métodos e Técnicas de Aprendizagem

Aulas expositivas/dialogadas;  
Seminários;  
Aulas práticas;  
Projeção de vídeos;  
Debates;  
Trabalhos em grupo e individual.  
Eventuais palestras.

### Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

PRODUÇÃO ESCRITA - I Unidade - valor 10,0 (21/03/2018);  
Segunda chamada I Unidade: 24/03/2018  
APRESENTAÇÃO IPAQ E SF-36 - II Unidade - valor 10,0 (02/05/2018)  
Segunda Chamada II Unidade: 05/05/2018  
INTERVENÇÃO- III Unidade - Valor 10,0 (13/06/2018)  
Segunda Chamada III Unidade: 16/06/2018  
Prova Final: 21/06/2018

### Recursos

Quadro, tela, data-show.

### Referências Básicas

NIEMAN, David C. Exercício e saúde: teste e prescrição de exercícios. 6 ed. São Paulo: Manole Editora Ltda, 2011.  
PITANGA, Francisco José Gondim. Epidemiologia da atividade física, do exercício físico e da saúde. 3 ed. São Paulo: Phorte Editora, 2010.  
POWERS, Scott K.. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 3 ed. São Paulo: Manole Editora Ltda, 2000.



### **Referências Complementares**

- GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Controle do peso corporal: composição corporal atividade física e nutrição. 2 ed ed. Rio de Janeiro: Shape Editora, 2003.
- KENNEY, W. Larry; WILMORE, Jack H.. Fisiologia do esporte e do exercício. 5 ed. Barueri: Manole, 2013.
- LEMURA, Linda M.. Fisiologia do exercício clínico: aplicação e princípios fisiológicos. 1 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.
- MARCELLINO, Nelson Carvalho. Estudos do lazer: uma introdução. 5 ed. São Paulo: Autores Ltda, 2012.
- MARCELLINO, Nelson Carvalho. Políticas públicas de lazer. 2 ed. Campinas: Alínea, 2015.