

PLANO DE ENSINO		
Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2020.2	05	EDUCAÇÃO FÍSICA NA SAÚDE DO HOMEM
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
54		Bases e Práticas da Educação Física
Componentes Correlacionados		
Componentes correlacionados Saúde do Homem, Treinamento Desportivo e Fitness e Wellness		
Docente		
Lélia Lessa Teixeira Pinto		
Ementa		
Prática da educação física voltada para a saúde do homem com foco na promoção da saúde e na qualidade de vida.		

COMPETÊNCIA

Conhecimentos

1. Compreender a importância da visão do profissional de Educação Física nas estratégias do homem;
2. Conhecer as responsabilidades do profissional de Educação Física durante a idade adulta;
3. Identificar e relacionar os determinantes e condicionantes da atividade física para o homem.

Habilidades

1. Trabalhar a Educação Física na saúde do homem no contexto multidisciplinar;
2. Desenvolver estratégias para atrair o homem para prática de atividade física e esportiva;
3. Propor orientações e recomendações para prática de atividades físicas e esportivas voltadas para o homem.

Atitudes

1. Desenvolver atividades teóricas e práticas para o desenvolvimento da saúde do homem, respeitado seus limites, com respeito e comportamento ético nos mais variados grupos de trabalho.

Conteúdo Programático

1Atividade física, corporeidade e masculinidade em questão.
2Atividade física e fatores comportamentais de risco para saúde do homem.
3Atividade física e obesidade.
4Atividade física, Hipertensão Arterial e diabetes.
5Atividade física, Acidente Vascular Cerebral e Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC).
6Atividade física e lombalgias.
7Atividade física e câncer de próstata e HIV/AIDS.
8Atividade física e discriminação (LGBTQ+, Negros e pessoas deficientes).

Métodos e Técnicas de Aprendizagem

Aulas expositivas e dialogadas;
Leituras recomendadas;
Tarefas orientadas;
Elaboração de seminários;
Prática da intervenção e reflexão sobre a mesma.



Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

18/09/20	Processual e somativa	Discussão de caso	2,0
25/09/20	Processual e somativa	Discussão de caso	2,0
02/10/20	Processual e somativa	Discussão de casos	5,0
09/10/20	Processual e somativa	Discussão de caso	2,0
16/10/20	Processual e somativa	Discussão de caso	2,0
23/10/20	Processual e somativa	Discussão de caso	2,0
30/10/20	Processual e somativa	Discussão de casos	3,0
04/12/20	Processual e somativa	Seminário	8,0

Recursos

Computador, celular, internet.

Referências Básicas

CARVALHO, Sérgio Resende. Saúde coletiva e promoção da saúde: sujeito e mudança. 2 ed. São Paulo: Hucitec, 2007.
JACOB FILHO, Wilson. Atividade física e envelhecimento saudável. 1 ed. São Paulo: Atheneu Editora, 2006.
MAREGA, Marcio; CARVALHO, José Antonio Maluf de. Manual de atividades físicas para prevenção de doenças Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

Referências Complementares

BUSHMAN, Barbara. Manual completo de condicionamento físico e saúde: guia de atividade física e nutrição para todas as idades São Paulo: Phorte Editora, 2016.
DEL VECCHIO, Fabrício Boscolo. Exercício intermitente: estado da arte e aplicações práticas Manaus: OMP Editora, 2014.
KRAEMER, William J.; FLECK, Steven J.. Fundamentos do treinamento de força muscular. 3 ed. Porto Alegre: Artmed Editora S.A., 2006.
LEMURA, Linda M.. Fisiologia do exercício clínico: aplicação e princípios fisiológicos. 1 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.
NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde & qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7 ed. Florianópolis: , 2017.