

PLANO DE ENSINO

Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2021.1	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, obesidade, 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

I UNIDADE

Questionário - 19/03/2021 - 5,0

Estudo de casos - 26/03/2021 - 5,0

Segunda chamada - 09/04/2021

II UNIDADE

Questionário - 07/05/2021 - 5,0

Estudo de caso - 14/05/2021 - 5,0

Segunda chamada - 21/05/2021

III UNIDADE

Seminário interdisciplinar - 11/06/2021 - 8,0

Frequência e participação - 2,0

Segunda chamada - 22/06/2021

Prova final - 07/06/2021

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.