

**PLANO DE ENSINO**

<b>Vigência do Plano</b>	<b>Semestre</b>	<b>Nome do Componente Curricular</b>
2021.2	1º)	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>		
Saúde da Mulher, Idoso, Criança e Adolescente e Saúde do Homem		
<b>Docente</b>		
HELIO JOSE BASTOS CARNEIRO DE CAMPOS		
<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  
 Aprender a aprender  
 Ter abertura ao diálogo

### Conteúdo Programático

Atividade física, aptidão física e saúde  
Aptidão física relacionada à saúde  
Princípios científicos aplicados à atividade física e 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 crônicas-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  
Pentágono do bem-estar - Estilo de Vida  
Obesidade em Crianças e Adolescentes: Indicadores de Avaliação  
A Educação Física no serviço público de saúde: NASF e CAPS.  
Saúde do profissional de Educação Física  
Programa de atividade física para a saúde e qualidade de vida do idoso

### Métodos e Técnicas de Aprendizagem

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

### Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

1ª) Avaliação: 10,0 pts- (Seminário apresentação artigo científico) - 15/08 a 22/09/2021  
Segunda Chamada -29/09/2021  
2ª) a) Avaliação: 4,0 pts. - Fórum 06 a 27 /10/2021  
b) Avaliação 6, pts. - Peper + Seminário 20 a 27/10/2021  
Segunda Chamada- 01/12/2021  
3ª) Avaliação - Prova - 10,0 pts. - Dia 24/11/2021  
PROVA FINAL - 15/12/2021  
Avaliação Intercomponentes - A combinar

### Recursos

Quadro, tela, data-show. telefone celular, PC, Notebook

### Referências Básicas

NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde & qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7 ed. Florianópolis: , 2017.  
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.



### 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.
- JACOB FILHO, Wilson. Atividade física e envelhecimento saudável. 1 ed. São Paulo: Atheneu Editora, 2006.
- 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.
- MAREGA, Marcio; CARVALHO, José Antonio Maluf de. Manual de atividades físicas para prevenção de doençasRio de Janeiro: Elsevier, 2012.