

<b>PLANO DE ENSINO</b>		
<b>Vigência do Plano</b>	<b>Semestre</b>	<b>Nome do Componente Curricular</b>
2016.1	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>		
Recreação e lazer, Fitness e Wellness, Modalidades esportivas I		
<b>Docente</b>		
Clarson Plácido Conceição dos Santos		
<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;  
 Identificar diferentes formas de avaliar e prescrever atividade física;  
 Analisar e julgar as diversas prescrições de exercícios físicos propostos pela literatura na perspectiva da promoção de saúde da população;

### **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**

Apropriar-se de estratégias que levem em consideração as diferenças acerca dos modos de vida e as diferentes possibilidades do ser humano inserir-se em programas de atividade física;  
 Estabelecer senso de organização do espaço onde serão ministradas as aulas visando promoção de saúde;

### 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  
Contraindicações à prática do esporte  
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

Avaliação Escrita - 1ª Unidade - valor 6,0 (15/03/2016);  
Seminário - Valor 4,0 (22/03/2016);  
Segunda chamada (19/03);  
Apresentação dos dados de formulário de Atividade Física - 2ª Unidade - valor 10,0 (17/05/2016);  
Relatório AVA - 3ª Unidade - Valor 10,0 (31/05)  
Prova Final 17/06/2016

### Recursos

Quadro, tela, televisão e dvd, 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 ed. SÃO PAULO: PHORTE EDITORA, 2010.  
POLLOCK, MICHAEL L.. EXERCÍCIOS NA SAÚDE E NA DOENÇA. 2 ed. RIO DE JANEIRO: MEDSI-EDITORA MEDICA E CIENTIFICA LTDA, 1993.



### **Referências Complementares**

BARBANTI, VALDIR J.; MARQUES, ANTÔNIO T.; BENTO, JORGE O.; AMADIO, ALBERTO C.. ESPORTE E ATIVIDADE FÍSICA: INTERAÇÃO ENTRE RENDIMENTO E QUALIDADE DE VIDA SÃO PAULO: MANOLE EDITORA LTDA., 2002.

DEL VECCHIO, FABRÍCIO BOSCOLO. EXERCÍCIO INTERMITENTE: ESTADO DA ARTE E APLICAÇÕES PRÁTICAS MANAUS: OMP EDITORA, 2014.

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.. FISILOGIA DO ESPORTE E DO EXERCÍCIO. 5 ed. BARUERI: MANOLE, 2013.

POWERS, SCOTT K.. FISILOGIA DO EXERCÍCIO - TEORIA E APLICAÇÃO AO CONDICIONAMENTO E AO DESEMPENHO. 5 ed. BARUERI: , 2004.