

PLANO DE CURSO		
Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2025.2	2º	ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
54		Bases e Práticas da Educação Física
Componentes Correlacionados		
Saúde Coletiva, Introdução a Educação Física, Teste, Medidas e Avaliação, Fisiologia do Exercício.		
Docente		
Luiz Alexandre Avila		
Ementa		
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.		
Cursos ofertados		
Educação Física		

Competência

Conhecimentos

- Compreender a estrutura e funções do corpo humano, incluindo os sistemas fisiológicos, para entender as consequências da atividade física no organismo.
- Aprender sobre os fundamentos e princípios do treinamento físico para interpretação dos parâmetros e planejamento da atividade física.
- Conhecer as doenças e problemas de saúde associados ao estilo de vida sedentário e como a atividade física pode prevenir e tratar.
- Entender a relação entre atividade física e bem-estar psicológico, incluindo os benefícios do exercício para redução do estresse e ansiedade.

Habilidades

- Elaborar programas de exercícios adequados a diferentes perfis de indivíduos, suas necessidades e objetivos específicos.
- Realizar testes e avaliações físicas para determinar o nível de aptidão física e acompanhar o progresso dos praticantes.
- Adaptar o programa de treinamento de acordo com as necessidades individuais ou mudanças de condições.
- Motivar os praticantes em manter a prática de atividade física para um estilo de vida mais saudável.

Atitudes

- Valorizar a importância da atividade física como um componente essencial para a manutenção da saúde e da qualidade de vida.
- Demonstrar sensibilidade ao lidar com as limitações físicas, emocionais ou psicológicas, adaptando de acordo as necessidades.
- Atuar com responsabilidade, integridade e respeito aos princípios éticos, garantindo o bem-estar e a segurança dos praticantes.
- Promover a importância da prevenção de doenças por meio da atividade física, conscientizando sobre os riscos do sedentarismo.

Conteúdo Programático

Atividade física, aptidão física e saúde;
Aptidão física relacionada à saúde;
Princípios científicos aplicados a 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
* Comportamento Sedentário vs Inatividade Física
* Espiritualidade e Qualidade de Vida
Barreiras e facilitadores para adesão a programa de atividade física;
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;
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.

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 -AV1

Data- 16/09/2025

Valor- 10 pontos

2ª) Avaliação - AV2

Data- 21/10/2025

Valor- 10 pontos

3ª) Avaliação - AV3 (Intercomponentes)

* Avaliação Intercomponentes pode alterar a data.

Data- 18/11/2025

Valor- 10 pontos

Recursos

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

Referências Básicas

BOUCHARD, Claude. Atividade física e obesidade. São Paulo: . E-book.

Lancha Junior, Antonio Herbert; LANCHA, Luciana Oquendo Pereira. Avaliação e prescrição de exercícios físicos normas e diretrizes. Barueri: , 2016. E-book.

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

ROWLAND, Thomas W.. Fisiologia do exercício na criança. 2 ed. São Paulo: Manole Ltda., 2008. E-book.

Referências Complementares

DOUGLAS, Carlos Roberto. Tratado de fisiologia: aplicada à ciência da saúde. 4 ed. SÃO PAULO: Robe Editorial, 2000.

Geis, Pilar P. Atividade física e saúde na terceira idade teoria e prática. 5 ed. Porto Alegre: , 2015. E-book.

JACOB FILHO, Wilson. Atividade física e envelhecimento saudável. 1 ed. São Paulo: Atheneu Editora, 2006.

PITANGA, Francisco José Gondim. Epidemiologia da atividade física, do exercício físico e da saúde. 3 ed. São Paulo: Phorte Editora, 2010.

PLOWMAN, Sharon A.; SMITH, Denise L.. Fisiologia do exercício para saúde, aptidão e desempenho. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009. E-book.