

PLANO DE ENSINO

Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2021.1	1º)	ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
36		Bases e Práticas da Educação Física
Componentes Correlacionados		
Saúde da Mulher, Idoso, Criança e Adolescente e Saúde do Homem		
Docente		
HELIO JOSE BASTOS CARNEIRO DE CAMPOS		
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.		

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 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
* 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) - 17 a 31 de março de 2021

Segunda Chamada - 07 de maio de 2021
2ª) Avaliação: Trabalho de Capoeira (Seminário) - 12 de maio de 2021
Segunda Chamada - 02 de junho de 2021
3ª) Avaliação - Fórum - 12 de maio de 2021
4ª) Avaliação - Prova - Dia 16 de junho de 2021
PROVA FINAL - 14 de julho de 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.