

PLANO DE ENSINO		
Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2016.2	2º	ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
36		Bases e Práticas da Educação Física
Componentes Correlacionados		
Recreação e lazer, Fitness e Wellness, Modalidades esportivas I		
Docente		
Paulo Rodrigo Santos Aristides		
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;
 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 10,0 (24/08/2016);
Segunda chamada 1ª Unidade (03/09);
Apresentação dos dados de formulário de Atividade Física - 2ª Unidade - valor 10,0 (05/10/2016);
Segunda Chamada 2ª Unidade: 15/10/2016
Relatório AVA - 3ª Unidade - Valor 10,0 (09/11)
Prova Final 22/11/2016

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. São Paulo: Phorte Editora, 2010.
POWERS, Scott K.. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 3 ed. São Paulo: Manole Editora Ltda, 2000.



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.
- KENNEY, W. Larry; WILMORE, Jack H.. Fisiologia do esporte e do exercício. 5 ed. Barueri: Manole, 2013.
- 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 ed. São Paulo: Autores Ltda, 2012.
- MARCELLINO, Nelson Carvalho. Políticas públicas de lazer. 2 ed. Campinas: Alínea, 2015.