



## **PLANO DE APRENDIZAGEM**

<b>1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO</b>			
<b>Curso:</b> Bacharelado em Educação Física			
<b>Disciplina:</b> Educação Física, Saúde e Qualidade de Vida		<b>Código:</b> FIS15	
<b>Professor:</b> Gilson Pereira Souza		<b>e-mail:</b> Gilson.souza@fasete.edu.br	
<b>CH Teórica:</b> 60h	<b>CH Prática:</b> 20h	<b>CH Total:</b> 80h	<b>Créditos:</b> 04
<b>Pré-requisito(s):</b>			
<b>Período:</b> VI		<b>Ano:</b> 2019.1	

### **2. EMENTA:**

Conceitos fundamentais: qualidade de vida, saúde, estilo de vida. Educação Física e atividade física. Estilo de vida e saúde na sociedade: evidências de associação. Atividade física, aptidão física e promoção da saúde nos ambientes não formais de ensino, familiar, instituições públicas e privadas e na sociedade. O Profissional de Educação Física e as Práticas de Saúde e a relação com os princípios do Sistema Único de Saúde. Educação para um estilo de vida ativo na infância, adolescência, adulta e velhice.

### **3. COMPETÊNCIAS E HABILIDADES DA DISCIPLINA:**

- I. Intervir científica e profissionalmente nas manifestações do movimento humano a partir da compreensão da realidade social baseados nos conhecimentos da Educação Física, Saúde e Qualidade de vida;
- II. Intervir nos campos da saúde, da atividade física, do exercício físico, do esporte, da formação cultural, da gestão de empreendimentos e do lazer, com domínio de conhecimentos técnico-científicos da Educação Física e Saúde;
- III. Diagnosticar os interesses, as expectativas e as necessidades dos indivíduos de diferentes populações de modo a planejar, prescrever, ensinar, orientar, assessorar, supervisionar, controlar e avaliar projetos e programas de atividades físicas, exercícios físicos, esportivos e de lazer no campo da Educação Física e Saúde;
- IV. Participar, assessorar, coordenar e gerenciar equipes para definição e operacionalização de políticas públicas e institucionais próprias da área e áreas afins;
- V. Atuar de forma individual, coletiva e multiprofissional no campo da Educação Física e Saúde.

### **4. OBJETIVO GERAL DA APRENDIZAGEM:**

1. Compreender a inter-relação Educação Física, Saúde e a inserção do profissional neste contexto;
2. Entender a epidemiologia e sua relação com a Atividade Física e Saúde;
3. Compreender a importância da atuação dos profissionais de Educação Física em programas multiprofissionais;
4. Possibilitar a compreensão da diferença entre Exercício Físico, Atividade Física e Aptidão Física;
5. Compreender a aplicabilidade do Pentágono do bem-estar de Nahas;
6. Conhecer os instrumentos de mensuração do WHOQOL e sua aplicabilidade;
7. Apresentar o Programa de Saúde da Família e a atuação do profissional de Educação Física neste contexto;
8. Criar uma autonomia intelectual e técnica, apresentando alternativas para os problemas individuais e sociais que possam surgir no campo profissional na área da Educação Física,



Saúde e Qualidade de vida;

9. Usar o conhecimento da Educação Física e Saúde para crescimento pessoal e o desenvolvimento profissional atuando em seu exercício individual, inter e multiprofissional.

### **5. CONTEÚDOS**

Unidade I: Paradigma de Saúde e Educação Física. Relação entre Aptidão Física, Exercício Físico e Atividade Física, O que é Saúde? Qualidade de Vida? Qualidade de vida relacionada a saúde e Qualidade de vida não relacionada a saúde, A relação entre atividade física e a saúde como referência do movimento. Conceituar atividade Física, exercício físico e esporte e os tipos. Pentágono do bem-estar de Nahas. Instrumentos de mensuração da Qualidade de Vida (WHOQOL)

Unidade II:

A história do PSF, conceito, as políticas de atenção à saúde no Brasil. Saúde Coletiva e a atuação do profissional de Educação Física no Sistema Único de Saúde.

### **6.: METODOLOGIA DO TRABALHO:**

1. Aulas expositivas e interativas, com participação ativa dos acadêmicos nos questionamentos e opiniões;
2. Leitura de textos e produções científicas para discussões e debates em grande grupo;
3. Resolução de exercícios;
4. Metodologias Ativas;
  - 4.1 Estudos de casos
5. Pesquisas em base de dados, livros e periódicos;
6. Dinâmicas;

### **7. RECURSOS:**

<input checked="" type="checkbox"/> Sala (comum)	<input type="checkbox"/> Sala Configuração Flexível	<input checked="" type="checkbox"/> Laboratório(s) - agendar
<input checked="" type="checkbox"/> Práticas em Campo	<input checked="" type="checkbox"/> Kit multimídia	<input type="checkbox"/> Outros (informar)

### **8. SISTEMA DE AVALIAÇÃO:**

#### **AVALIAÇÃO:**

1ª Etapa:

1. Avaliação Processual:

- 1.1 Participação nos debates e nas atividades propostas;
- 1.2 Entrega das atividades proposta nos prazos pré-estabelecidos;

2. Avaliação Institucional

2ª Etapa:

1. Avaliação Processual



- 1.1. Avaliação participativa nos debates e nas construções de atividades;
- 1.2 Entrega das atividades proposta nos prazos pré-estabelecidos;

**09. ATENDIMENTO EXTRA CLASSE:**

**10. BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

ARENA, Simone. **Exercício Físico e Qualidade de Vida: Avaliação, Prescrição e Planejamento.** São Paulo: Phorte, 2009.

SIMÃO, Roberto. **Fisiologia e Prescrição de Exercícios para Grupos Especiais.** São Paulo: Phorte, 2014.

PITANGA, Francisco José Gondim. **Epidemiologia da Atividade Física do Exercício Físico e da Saúde.** São Paulo: Phorte, 2010.

OLIVEIRA, Ricardo Jaco de. **Saúde e atividade física.** Rio de Janeiro: Shape, 2005.

**11. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

FREITAS, Fabiana Fernandes de. **A Educação Física no serviço público de saúde.** São Paulo: Hucitec, 2007.

**Políticas públicas de educação-saúde: Diálogos, reflexões e práticas.** São Paulo: Alinea, 2013.

PONT GEIS, Pilar. **Atividade física e saúde na terceira idade.** Porto Alegre: Artmed, 2003.

SABA, Fábio. **Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar.** São Paulo: Phorte, 2011.

SHEPHARD, Roy J. **Envelhecimento, atividade física e saúde.** São Paulo: Phorte, 2003.

**12. LEITURA COMPLEMENTAR:**

**13. INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES:**

**14. APROVAÇÃO:**

Aprovado em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Homologado em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

COORDENADOR(A)

GERÊNCIA ACADÊMICA

OBS: As datas das avaliações poderão sofrer alterações de acordo com o disciplinado pela secretaria acadêmica da FASETE.