

Exercício Físico e Modo de Vida Ativo / Período: 7

Professor: Clévia Fernanda Sies Barboza (Doutor)

CH: 80h

Ementa:

Inter-relação atividade física, aptidão física e saúde; Programas de educação física na promoção da saúde; Exercício físico para a promoção da saúde e qualidade de vida; Práticas corporais de aventura: origem e conceitos; Esporte na natureza e relações com o ambientalismo; Segurança, riscos, equipamentos e gerenciamento das atividades corporais de Aventura.

Habilidades:

Os alunos ganham a capacidade de compreender como a atividade física afeta a aptidão física e a saúde, e como esses elementos estão interconectados. Isso envolve a capacidade de analisar e avaliar os impactos da atividade física no bem-estar geral. Os alunos adquirem competências em avaliação de riscos, segurança e gerenciamento de atividades de aventura. Isso é crucial para garantir a segurança dos participantes.

Metodologia:

As aulas a distância serão realizadas em vídeo aulas, material disponível no Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA), atividades de apoio para exploração e enriquecimento do conteúdo trabalhado, fóruns de discussão, atividades de sistematização, avaliações e laboratórios práticos virtuais.

Recursos Didáticos:

Livro didático;
Vídeo aula;
Fóruns;
Estudos Dirigidos (Estudo de caso);
Experimentos em laboratório virtual;
Biblioteca virtual;
Atividades em campo.

Conteúdo Programático:

- Inter-relação atividade física, aptidão física e saúde;
- Atividade física;
- Exercício físico;
- Aptidão física;
- O exercício físico e a aptidão para o desempenho;
- Efeitos da atividade física sobre a aptidão física relacionada à saúde
- Programas de educação física na promoção da saúde;
- Exercício físico para a promoção da saúde e qualidade de vida;
- Práticas corporais de aventura: origem e conceitos;
- Origem das práticas corporais de Aventura;
- Modalidades: classificações e características;
- Modalidades de aventura nas escolas;
- Modalidades de aventura praticadas em diferentes contextos;
- Esporte na natureza e relações com o ambientalismo;
- Segurança, riscos, equipamentos e gerenciamento das atividades corporais de Aventura;
- Fatores de riscos associados às práticas das atividades corporais de Aventura;
- Importância do respeito às normas de uso dos equipamentos de segurança na prática das atividades corporais de Aventura;
- Gerenciamento de riscos de acordo com a avaliação dos perigos existentes na atividade envolvida: Arvorismo, Balonismo, Boia cross, Canionismo e cachoeirismo, Canoagem, Escalada, Flutuação, Kitesurf, Mergulho, Quadriciclo, Rafting, Rapel, Stand up paddle, Surf, Tirolesa, Tree climbing, Windsurf.

Sistema de Avaliação:

A distribuição dos 100 pontos acontecerá da seguinte forma durante o período de oferta da disciplina:

Fórum de Discussão Avaliativo: 10%

Estudo Dirigido: 10%

Avaliação Parcial I : 15%

Avaliação Parcial II : 15%

Avaliação Final: 50%

Caso o aluno não alcance no mínimo 60% da pontuação distribuída, haverá a **Avaliação Suplementar** com as seguintes características:

Todo o conteúdo da disciplina. Valor: 100 pontos

Pré-requisito: Resultado Final ≥ 20 e < 60

Regra: (Resultado Final + Nota Prova Suplementar) / 2

Média final para Aprovação: ≥ 60 pontos

Bibliografia Principal:

GALLAHUE, D.; OZMUN, J. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.
GLANER, M. F. Importância da aptidão física relacionada à saúde. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, v. 5, n. 2, p. 75-85, 2003.
GUEDES, D. P. Composição corporal: princípios, técnicas e aplicações. Londrina: Associação dos Professores de Educação Física, 1994.
GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Aptidão física relacionada à saúde de crianças e adolescentes: avaliação referenciada por critério. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 1, n. 2, p. 27-38, 1995.

Bibliografia Complementar:

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria GM/MS n. 154, de 24 de janeiro de 2008. Cria os núcleos de saúde da família - NASF. Brasília, DF, 2008. Disponível em: . Acesso em: 24 nov. 2018.
BRASIL. Ministério da Educação. Base nacional curricular comum: educação é a base. Brasília, DF: MEC, 2017. Disponível em: . Acesso em: 24 nov. 2018.
CARVALHO, Y. M. Lazer e saúde. Brasília, DF: SESI/DN, 2005.
FERNANDES, E. C. Saúde do adolescente e do jovem: crescimento e desenvolvimento físico, desenvolvimento psicossocial, imunizações e violência. Recife: Ed. Universitária da UFPE, 2015.
FERREIRA, N. T. Imaginário social e educação. Rio de Janeiro: Gryphus, 1992.
FLETCHER, R. H.; FLETCHER, S. W.; FLETCHER, G. S. Epidemiologia clínica: elementos essenciais. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.
HAYNES, R. B. et al. Epidemiologia clínica: como fazer pesquisa clínica na prática. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.
HULLEY, S. B. et al. Delineamento a pesquisa clínica: uma abordagem epidemiológica. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2015.
ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO). Nova Iorque, 1946. Disponível em: . Acesso em: 24 nov. 2018.
WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO, 2010. Disponível em: . Acesso em: 24 nov. 2018.

Por ser verdade, firmo o presente documento.
Ipatinga/MG - 12 de Maio de 2025



Thyciane Alvieira Gonsalves Freitas
Secretária Acadêmica