



ROTEIRO DIDÁTICO – AULAS REMOTAS EM TEMPOS DE COVID-19

Departamento: Educação Física – DEF

Curso: Educação Física

Disciplina: Exercício com ênfase na saúde

Turma: 9136/2

Professor(a): Cecília Segabinazi Peserico

Período: Integral

Carga Horária (total disciplina): 68h

1. APRESENTAÇÃO:

Aspectos relacionados à prescrição do exercício físico visando a promoção da saúde e a qualidade de vida. Estilo de vida e qualidade de vida. Aspectos da saúde pública. Abordagem interdisciplinar do processo saúde-doença. Introdução à Epidemiologia. Estratégias para promoção da saúde.

As atividades realizadas englobam aulas síncronas e assíncronas planejadas pelo professor.

2. OBJETIVOS:

- Estudar os princípios para a elaboração de um programa de exercícios para a promoção da saúde;
- Entender a relação entre exercício físico, qualidade de vida e promoção da saúde;
- Conhecer instrumentos para a avaliação da qualidade de vida e estilo de vida.

3. CONTEÚDOS:

***Conteúdos programados até dia 31/12 (Resolução N. 006/2020 CEP)**

- Conceitos e princípios para a elaboração de um programa de exercícios físicos para a promoção da saúde;
- Triagem inicial para a participação em exercícios físicos;
- Avaliação pré-exercício e testes de aptidão física relacionada a saúde e sua interpretação;
- Estilo de vida e promoção da saúde: conceitos e avaliação;
- Qualidade de vida e promoção da saúde: conceitos e instrumentos de avaliação.



4. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES:

***Atividades programadas até dia 31/12 (Resolução N. 006/2020 CEP)
36 horas**

Bloco de aulas mês/semana	Horário	Atividade a ser realizada/Recursos
Bloco 1. Aula 19/08/2020 (Quarta-feira)	13h30min às 15h10min	Organização inicial dos trabalhos e estudos. Orientação para realização das principais atividades. Orientações e encaminhamentos quanto à utilização de plataformas virtuais e ferramentas de comunicação .
Bloco 2. Aulas 26/08/2020 02/09/2020 (Quarta-feira)	13h30min às 15h10min	Apresentação dos conteúdos da disciplina; Principais conceitos e princípios para a elaboração de um programa de exercícios físicos para a promoção da saúde.
Bloco 3. Aulas 09/09/2020 16/09/2020 23/09/2020 30/09/2020 (Quarta-feira)	13h30min às 15h10min	Triagem inicial para a participação em exercícios físicos; Avaliação pré-exercício; Testes de aptidão física relacionada a saúde e sua interpretação.
Bloco 4. Aulas 07/10/2020 14/10/2020 21/10/2020 28/10/2020 (Quarta-feira)	13h30min às 15h10min	Princípios gerais para a prescrição de exercícios físicos visando a promoção da saúde.



Bloco 5. Aulas 04/11/2020 11/11/2020 18/11/2020 (Quarta-feira)	13h30min às 15h10min	Estilo de vida e promoção da saúde: conceitos e avaliação.
Bloco 6. Aulas 25/11/2020 02/12/2020 09/12/2020 16/12/2020 (Quarta-feira)	13h30min às 15h10min	Qualidade de vida e promoção da saúde: conceitos e instrumentos de avaliação.

5. REALIZAÇÕES DOS(AS) ACADÊMICOS(AS):

Elaborações de sínteses e análises dos conteúdos das aulas, trabalho escritos, apresentação de proposições, listas de atividades/exercícios/perguntas, análise e interpretação de questionários, apresentação de slides/trabalhos/artigos científicos.

6. AVALIAÇÃO:

Trabalhos escritos, lista de atividades/perguntas, apresentações de artigos, análise e interpretação de questionários, apresentações de sínteses das aulas.

7. REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). Diretrizes do ACSM para teste de esforço e sua prescrição. 10. ed, Guanabara Koogan, 2018.

FLORINDO, A.A.; HALLAL, P.C. Epidemiologia da atividade física. São Paulo: Atheneu, 2011.

NAHAS, M.V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida. Londrina: Midiograf, 2013. Artigos científicos.

*As referências/textos/artigos serão disponibilizados on line para os alunos.