



### **PROGRAMA DE DISCIPLINA**

<b>DISCIPLINA:</b> EF 091- ATIVIDADE FÍSICA, PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA
<b>PROFESSOR RESPONSÁVEL:</b> Professor: Roberto Vilarta
<b>EMENTA:</b> Estudam-se os conceitos e as estratégias de promoção da saúde com a valorização da alimentação, atividade física e do relacionamento social visando a capacidade para a vida plena, a competência funcional e a qualidade de vida.
<b>OBJETIVOS:</b> Fornecer embasamento teórico para o conhecimento dos aspectos básicos da promoção da saúde e das políticas públicas em saúde, bem como sobre os conceitos atuais de qualidade de vida e estilo de vida, de modo que o aluno possa se apropriar de condições adequadas para reconhecimento das situações de risco para a vida e a saúde, potencializando suas ações para uma vida plena.
<b>PROGRAMA:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Promoção da Saúde e Qualidade de Vida, o Sistema Único de Saúde e a Equipe de Saúde.</li><li>• A Promoção da Saúde e a Política Nacional de Promoção da Saúde</li><li>• Qualidade de Vida: conceitos, formas de avaliação e principais abordagens metodológicas.</li><li>• Condições de vida das populações. Determinantes em Saúde.</li><li>• Estilo de vida e impactos sobre a Saúde e Qualidade de Vida.</li><li>• Aptidão Física e relações com Doenças Crônicas Não Transmissíveis.</li><li>• Atividade Física, princípios, formas de execução e prevenção de condições de risco.</li><li>• Atividade Física associada à Alimentação Saudável: impactos na saúde e qualidade de vida.</li><li>• Atividade Física, Nutrição e Envelhecimento.</li><li>• Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e Estilo de Vida.</li></ul>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:</b> <p>BUSS, P.M. Promoção da saúde e qualidade de vida. <i>Ciênc. Saúde Coletiva</i>. 2000; 5:163-78.</p> <p>GONÇALVES, A. <i>Em busca do diálogo do controle social sobre o estilo de vida</i>. In: Roberto Vilarta. (Org.). <i>Qualidade de Vida e Políticas Públicas: Saúde, Lazer e Atividade Física</i>. 1 ed. Campinas,SP: IPES Editorial, 2004, v. 1, p. 17-26.</p> <p>LEAVELL, H. &amp; CLARK, E.G. <i>Medicina preventiva</i>. São Paulo, McGraw-Hill,1976. 744 p.</p> <p>MANTOVANI, E. P. ; Madruga, V.A. . <i>Epidemiologia, Atividade Física e Saúde</i>. In: Roberto Vilarta. (Org.). <i>Saúde Coletiva e Qualidade de Vida: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em Educação Física</i>. :Campinas. IPES , 2007, v. , p. 11-16.</p> <p>OMS. Organização Mundial da Saúde. <i>Escolas Promotoras de Saúde: modelo e guia para a ação</i>. Washington, (D.C.): Opas. (Série HSS/Silos.) 1996.</p> <p>ROUQUAYROL, M. Z. &amp; GOLDBAUM, M. <i>Epidemiologia, história natural e prevenção de doenças</i>. In : Rouquayrol, M.Z. &amp; Almeida filho, N. <i>Epidemiologia e saúde</i>. 5ª ed. Rio de Janeiro, MEDSI, 1999. 660 p.</p> <p>The WHOQOL Group (1995). The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. <i>Social Science &amp; Medicine</i>, 41 (10), 1403-1409.</p> <p>VILARTA, R. ; GONÇALVES, A. .(b) <i>Qualidade de vida: concepções básicas voltadas à saúde</i>. In: Gonçalves, A.; Vilarta, R. (orgs). <i>Atividade física e qualidade de vida: explorando teoria e prática</i>. Barueri, MANOLE. 2004. p 27 – 62.</p> <p>VILARTA, R. ; GONÇALVES, A.(a) <i>Condições de vida, modo de vida e estilo de vida</i>. In: Gonçalves, A.; Vilarta, R. (orgs). <i>Atividade física e qualidade de vida: explorando teoria e prática</i>. Barueri, MANOLE. 2004. p 63 – 78.</p> <p>VILARTA, R. <i>Saúde coletiva e atividade física: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em educação física</i>. 1. ed. Campinas: IPES, 2007. v. 1. 161 p.</p> <p>WHO (1986). Carta de Ottawa, pp. 11-18. In Ministério da Saúde/FIOCRUZ. <i>Promoção da Saúde: Cartas de Ottawa</i>, Adelaide, Sundsvall e Santa Fé de Bogotá. Ministério da Saúde/IEC, Brasília</p>
<b>CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:</b> Serão realizadas 3 provas escritas, com questões dissertativas e/ou de múltipla escolha. As provas versarão

sobre o audiovisual apresentado em sala, conteúdo dos textos disponibilizado no TELEDUC, bibliografia geral, discussão e comentário desenvolvidos em sala, exercícios de aplicação. Nas provas não será permitido o uso de celulares, laptop ou pads. A nota final na disciplina será atribuída pela média das notas obtidas nas 3 provas. Apenas aos que não obtiverem nota mínima igual a 5,0 haverá a possibilidade de realizar o exame final.