



### **PROGRAMA DE DISCIPLINA**

**DISCIPLINA:**

EF091- ATIVIDADE FÍSICA, PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

**PROFESSOR RESPONSÁVEL:**

Professor: Roberto Vilarta e Cláudia Regina Cavaglieri

**Créditos: 02 = 30 horas semanais (cada 15 horas = 1 crédito)**

**EMENTA:**

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.

**OBJETIVOS:**

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.

**PROGRAMA:**

- Promoção da Saúde e Qualidade de Vida, o Sistema Único de Saúde e a Equipe de Saúde.
- A Promoção da Saúde e a Política Nacional de Promoção da Saúde
- Qualidade de Vida: conceitos, formas de avaliação e principais abordagens metodológicas.
- Condições de vida das populações. Determinantes em Saúde.
- Estilo de vida e impactos sobre a Saúde e Qualidade de Vida.
- Aptidão Física e relações com Doenças Crônicas Não Transmissíveis.
- Atividade Física, princípios, formas de execução e prevenção de condições de risco.
- Atividade Física associada à Alimentação Saudável: impactos na saúde e qualidade de vida.
- Atividade Física, Nutrição e Envelhecimento.
- Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e Estilo de Vida.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:****Básicas:**

- Qualidade de vida: evolução dos conceitos e práticas no século XXI. Organização de Roberto Vilarta, Gustavo Luis Gutierrez, Maria Inês Monteiro. Campinas, SP: IPES; 2010.  
Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000479416&opt=1>.
- Rouquayrol, M.Z. & Goldbaum, M. Epidemiologia, História natural e Prevenção de Doenças. In: Rouquayrol, M.Z. & Almeida Filho, N. Epidemiologia e Saúde. 5ª ed. Rio de Janeiro, MEDSI, 1999. 660 p.
- Vilarta, Roberto. Saúde Coletiva e Atividade Física: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em educação física. Campinas: IPES Editorial, 2007. 230 p.  
Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000414041&opt=1>.

**Complementares:**

- ATIVIDADE física e qualidade de vida na escola: conceitos e aplicações dirigidos a graduação em educação física. Coautoria de Roberto Vilarta, Estela Marina Alves Boccaletto. Campinas, SP: IPES, 2008. 184 p. ISBN 9788598189208 (broch.). Disponível em:  
<<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000414041&opt=1>>.
- EPIDEMIOLOGIA. Edição de Roberto A Medronho, Katia Vergetti Bloch. 2. ed. São Paulo, SP: Atheneu, 2009. 685 p., il. ISBN 9788573799996 (broch.).
- BRASIL. Ministério da Saúde. Ministério da Saúde. Escolas promotoras de saúde: experiências no Brasil. Brasília, DF: MS, 2007. 304 p. ISBN 8533410425 (Broch.).

- NIEMAN, David C. Exercício e saúde: teste e prescrição de exercícios. Revisão de Valdir José Barbanti. 6. ed. São Paulo, SP: Manole, 2011. 796 p., il. ISBN 9788520426456 (enc.).
- EXERCÍCIOS na saúde e na doença. Coordenação de Mauro Vaisberg, Marco Túlio de Mello. Barueri, SP: Manole, 2010. 468 p. ISBN 9788520427033 (broch.).

---

**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:**

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.

---