

DEPARTAMENTO DE FUNDAMENTOS DA EDUCAÇÃO

Disciplina: HIGIENE APLICADA À EDUCAÇÃO FÍSICA

Código: EDF 360

Carga Horária: 60h

Número de Créditos: 04 Período: a partir do 5º

Pré/co-requisitos: ()

PLANO DE CURSO

EMENTA:

Estudo crítico dos conceitos de saúde e higiene individual e análise dos fundamentos biológicos da Educação Física e dos Desportos nas várias faixas etárias, incluindo a relação com a saúde dos diversos aparelhos e sistemas, bem como discussão da higiene do treinamento desportivo, do meio e dos locais para as práticas desportivas.

OBJETIVOS GERAIS:

Proporcionar ao aluno de Educação Física todo um conjunto de informações integradas sobre a saúde e seus processos de aquisição e falência do mesmo, propor o imbuir-se de ética, discernimento pedagógico e capacidade científica para não interferir no desenvolvimento da criança, mas estimular o seu processo normal.

PROGRAMA

Saúde – Medicina Preventiva – Educação

1.1 Nomenclatura do campo do conhecimento médico referente ao conceito de saúde

1.1 a O papel da Organização Mundial de Saúde OMS

1.1b Saúde/Enfermidade/Prevenção/Imunidade/Qualidade de vida/Nutrição/Habitua/cão saudável e Aptidão Física

1.2 Panorama Histórico da Medicina e das funções paramédicas. O posicionamento da Educação. A concepção e práxis da Educação Física.

1.3 A abordagem holística dos conhecimentos – Fisiologia – Endocrinologia – Nutrição

ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO - CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

Saúde – Aplicações conceituais, profissionais e científicas

2.1 O desenvolvimento psico orgânico do homem

2.2 A argumentação pedagógica sobre procedimentos sanitários básicos

2.3 O ambiente aonde o home se adapta e interage

2.3.a Ecologia e Ecossistema

2.3.b Biocenose e Biótopos

2.3.c Clima e Prontidão Física

2.3.d Fatores críticos para a adaptação humana (efeito estufa, chuva ácida, choque

ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO - CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

Interação ambiente-homem

3.1 Termologia e regulação térmica corporal

3.2 O papel da umidade relativa do ar

3.3 A altitude e a performance humana

3.3.a barometria

3.3.b Hipoxia

3.3 c Disbarismo

3.3 d Hematose e hematimetria

3.3 e Reserva alcalina (reação)

3.3 f Aclimatação

3.3.g Controle laboratorial e nutricional

3.3 h O treinamento físico aeróbico em altitude

3.4 Mergulho, adaptação e salubridade

3.4 a Embolia gasosa por nitrogênio

3.4 bA câmara hiperbárica para recuperação

3.5 Condições sanitárias de ambientes desportivos

3.5 a estádios

3.5 b ginásios

Profilaxia e infectologia básica

4.1 Princípios de profilaxia

4.1.a Desinfecção e assepsia

4.1 b Limpeza corporal

4.1 c Asseio dentário

4.1 d Hábito alimentar sadio

4.1 e Evitação de contágio consciente

4.1 f Atitudes individuais de prevenção da poluição inter humana e ambiental

4.2 Princípios de imunologia

4.3 Correlação com a atividade física cotidiana adequada

4.4 Bactéria, vírus , vermes e parasitas (ni ou pluricelulares), identificação e combate primário

Profilaxia de ambientes desportivos especiais

5.1 Piscina

5.1 a Tipos (recreação e lazer, terapêutica e desportiva)

5.1.b Higienização (cloração)

5.1.c Tratamento da água e do tanque e acessórios

Higiene e asseio das vestimentas desportivas

6.1 Calçado básico (tênis) e específicos (sapatilhas, botas, etc)

6.2 Algodão, “collant”, “lycra”etc, (evolução tecnológica visando conforto, asseio, fisiologia do esforço e biomecânica desportiva)

Desenvolvimento motor básico como expressão de saúde

7.1 Etapas de maturação cerebral e seus anexos e periféricos

7.2 O papel do educador físico na observação, diagnose e intervenção com a atividade física adequada

A alimentação e a nutrição através das etapas de desenvolvimento e no esporte

8.1 O alimento e seu processamento metabólico diferenciado

8.2 Aminoácidos, ácidos graxos e glicídios

8.3 O papel da mãe na geração do hábito alimentar e o aleitamento

8.4 A etiologia da obesidade

8.5 Obesidade

8.6 Diabetes mellitus

8.7 Celulite e distorções alimentares

8.8 Anorexia e bulimia

8.9 A relação entre atividade física e apetite

8.10 Princípios dietéticos

8.11 Emagrecimento e esforço físico programado

Sistemas orgânicos e desenvolvimento

9.1 Sistema cardíaco-ventilatório-vascular

9.2 Sistema Neuro endócrino

9.3 Sistema Artro-ósteo-ligamentar

Dopagem desportiva

10.1 Histórico

10.2 Definição e conceito

10.3 Tipos e enquadramento jurídico

10.4 Ritual de coleta da amostra de urina (material, local, pessoal e seqüência de procedimentos)

Miscelânea informativa complementar

11.1 Raça e desporto

11.2 Colônia de férias

11.3 Educação especial (aspectos biomédicos)

11.4 Atleta pára-olímpico

METODOLOGIA:

Aulas expositivas nos métodos fenomenológico e pragmático (Husserl e W James) e pr'ticas (... de piscina) (e pesquisade campo em academias de ginásitca/lutas, etc)

BIBLIOGRAFIA:

AVALIAÇÃO:

ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

Por presença, participação em aula, redações em sala, pesquisa de campo, questionamento escrito para pesquisa de texto e questionamento oral.

BIBLIOGRAFIA:

WALLON, H – As origens do pensamento na criança

STRAUSS, R – Drugs and performance in sports

ASTRAND – Tratado de fisiologia do esforço

GUYTON – Tratado de fisiologia médica

BIER, O – Tratado de medicina preventiva

COOPER, K – Saúde Total

Cadernos de Salud - OPAS – OMS

Enciclopédias da saúde – Organização Mundial da Saúde – SALVAT

O corpo saudável – Diagram Group

Nutritional aspects of exercise – Associação Médica Americana