



**DEPARTAMENTO DE BIOLOGIA DA EDUCAÇÃO**

**Disciplina: HIGIENE APLICADA Á EDUCAÇÃO**

**Código: EDF 402**

**Créditos: 02**

**Carga Horária Semanal: 2h**

**PLANO DE CURSO**

**I - EMENTA:**

As atividades físicas e os desportos, em relação com a saúde dos diversos aparelhos e sistemas. Higiene do treinamento desportivo, do meio e dos locais para as prática desportivas.

**II – OBJETIVOS GERAIS:**

.Focalizar os aspectos da higiene dos aparelhos e sistemas, em suas relações com os fundamentos biológicos da educação física e dos desportos. Estudar as condições higiênicas do meio e das instalações para a prática das atividades desportivas.

**III – PROGRAMA:**

1. Aparelho locomotor
  - 1.1 Osteogênese e trabalho físico
  - 1.2 Postura, vícios principais, prevenção
2. Higiene do treinamento desportivo
  - 2.1 Orientação das atividades: fadiga, prevenção
  - 2.2 Doping
3. Sistema nervoso
  - 3.1 Trabalho mental e trabalho físico
  - 3.2 As atividades físicas e os desportos para o deficiente mental
4. Aparelho circulatório
  - 4.1 As atividades físicas na profilaxia e na terapêutica dos seus principais distúrbios
  - 4.2 Fumo, tabagismo e suas relações com as práticas desportivas
5. Aparelho respiratório
  - 5.1 As atividades físicas e a saúde do aparelho respiratório
  - 5.2 Higiene da voz
6. Aparelho digestivo
  - 6.1 Higiene da alimentação
  - 6.2 Alimentação do desportista
7. Pele e anexos
  - 7.1 A pele como fator de saúde
  - 7.2 Sauna
  - 7.3 Vestuário e atividades desportivas
8. Meio e atividades físicas
  - 8.1 Fatores ambientais – o eco sistema



- 8.2 Clima, altitude, processos adaptativos
- 9. Higiene das instalações de uso coletivo
  - 9.1 Escolas
  - 9.2 Parques infantis
  - 9.3 Colônias de férias
  - 9.4 Clubes e concentrações desportivas
- 10. Higiene dos locais para as práticas desportivas
  - 10.1 Ginásios e locais fechados
  - 10.2 Estádios, campos e pistas
  - 10.3 Piscinas

### **METODOLOGIA:**

A matéria será ministrada em 2 horas de aulas semanais durante o período.

As atividades constarão de aulas expositivas ilustradas com slides, transparências e outros recursos áudio-visuais, estudos dirigido e seminários com apresentação pelos alunos, de assuntos selecionados de programa.

### **AVALIAÇÃO:**

A verificação será contínua, com critérios de avaliação que serão expressos através de um conceito global no fim do semestre.

Serão consideradas as seguintes estratégias:

1. análise da frequência e pontualidade às aulas
2. verificação do desempenho nas exposições realizadas e nas atividades dos seminários
3. participação e colaboração efetiva nos trabalhos escolares
4. análise do trabalho escrito sobre assunto do programa e da prova objetiva, no final do semestre.

### **BIBLIOGRAFIA:**

- ARENO, W. – Higiene das piscinas  
1976, RJ
- ALMEIDA JUNIOR, A – Biologia Educacional  
São Paulo
- BARROS, Barreto – Tratado de Higiene
- SETTINERI, L – A alimentação do atleta  
Ed Movimento - MEC