
	UFRJ/CCS		
	Unidade:	Escola de Educação Física e Desporto	
	Departamento:	Biociências da Atividade Física	

Disciplina: Educação Física e Saúde		Código: EFF482	
Carga horária por período: 45h	Teórica: 45h	Prática: 0h	Créditos: 03
Requisitos: xxxx			Período: xxxx

Ementa:

Evidências epidemiológicas da associação da atividade física regular habitual com doenças crônicas não transmissíveis (DCNT, foco Obesidade, Doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes e síndrome metabólica) e mortalidade por todas as causas; Medidas da atividade física habitual e do comportamento sedentário; Recomendações para a prática de atividades físicas e de estilo de vida relacionados à saúde; Atividade física no contexto da Política Nacional de Promoção da Saúde; Papel do educador físico na promoção de saúde no Sistema Único de Saúde, Escolas e Empresas (incluindo programas de ginástica laboral); Noções básicas de elaboração de Projetos relacionados à atividade física e saúde.

Objetivos:

- Entender e compreender conceitos básicos de epidemiologia da atividade física;
- Conhecer alguns programas nacionais que envolvem a prática de atividade física para promoção de saúde;
- Conhecer noções básicas para elaboração de projetos relacionados à atividade física e saúde;
- Desenvolver pensamento crítico e científico baseado na relação da área de educação física e saúde.

Conteúdo programático:

Epidemiologia da Atividade Física

Histórico e conceitos da epidemiologia da atividade física;
 Recomendações dos níveis de atividade física para crianças, adolescentes e adultos;
 Instrumentos de medida do nível de atividade física;
 Relação da atividade (ou inatividade) física com doenças crônicas;
 Conceito de comportamento sedentário, instrumentos de medida e sua relação com doenças crônicas.

Atividade física e promoção de saúde

Histórico da atividade física nos programas nacionais relacionados à saúde;
 Prática corporal/atividade física no contexto da Política Nacional de Promoção da Saúde (monitoramento de indicadores da prática de atividade física por meio de inquéritos populacionais, como o Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para DCNT (VIGITEL); Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE); Programas Academia da Cidade entre outros);
 Educador físico como profissional do Sistema Único de Saúde (legislação e análises críticas);
 Papel do Educador físico na promoção de saúde no SUS e ambiente escolar;
 Fundamentos básicos e didático-pedagógicos de Programas de Ginástica Laboral;
 Elaboração de projetos relacionados à atividade física e promoção de saúde no ambiente escolar, SUS e empresas (foco em ginástica laboral).

Metodologia:

Aulas expositivas dialogadas, pesquisas e discussões de textos em grupo, encenações teatrais (textos referentes ao conteúdo) e seminários.

Avaliação:

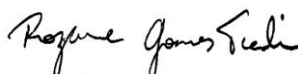
Provas discursivas e trabalhos em grupo.

Bibliografia básica:

BRANCO, A. E. (org). **Ginástica Laboral: Prerrogativa do Profissional de Educação Física**. Rio de Janeiro: CONFEEF, 2015. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Política nacional de promoção da saúde** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2006.60 p.
 CARVALHO, A.S., ABDALLA, P.P.; BUENO JUNIOR, C.R. **Atuação do profissional de educação física no Sistema Único de Saúde: revisão sistemática**. Rev. Bras. Promoç. Saúde, Fortaleza, 30(3): 1-11, 2017.
 HALLAL, P.C.; DOS ANJOS, L.A. **Epidemiologia da Atividade Física**. In: KAC, G. Epidemiologia nutricional. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz/Atheneu, 2007. 580 p.
 MENEGUCI, J.; SANTOS, D.A.T.; SILVA, R.B.; SANTOS, R.G.; SASAKI, J.E.; TRIBESS, S.; DAMIAO, R.; VIRTUOSO JUNIOR, J.S. **Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação**. Rev Motricidade, v.11, n.1, p.160-74, 2015.
 NIEMAN, D.C. **Exercício e saúde**. São Paulo: Manole, 2010.

Bibliografia complementar:

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria Executiva. **Agita Brasil: Programa Nacional de Promoção da Atividade Física** / Coordenação de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2002
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde Departamento de Análise de Situação de Saúde. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022**, 2011.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância Sanitária em Saúde. Departamento de Análise de Situação em Saúde. **Avaliação de efetividade de programas de educação física no Brasil [recurso eletrônico] /Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância Sanitária em Saúde**. Departamento de Análise de Situação em Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013.182 p.
- ERLICHMAN, J.; KERBEY, A. L. & JAMES, W. P. T. **Physical activity and its impact on health outcomes**. Paper 1: The impact of physical activity on cardiovascular disease and all-cause mortality: an historical perspective. *Obesity Reviews*, 3: 257-271, 2002a.
- ERLICHMAN, J.; KERBEY, A. L. & JAMES, W. P. T. **Physical activity and its impact on health outcomes**. Paper 2: Prevention of unhealthy weight gain and obesity by physical activity: an analysis of the evidence. *Obesity Reviews*, 3: 273-287, 2002b.
- MATTOS, M. G.; ROSSETO JÚNIOR, A.J.; BLECHER, S. **Metodologia da pesquisa em educação física: construindo sua monografia, artigos e projetos**. Phorte, 4.ed., 2017.
- PITANGA, Francisco José Gondim. **Epidemiologia, atividade física e saúde**. *Rev. Bras. Cien. e Mov.*, v. 10, n.3, p. 49-54, 2002.
- REZENDE, L.F.M.; LOPES, M.R.; REY-LOPEZ, J.P. MATSUDO, V.K.R.; LUIZ, O.C **Sedentary Behavior and Health Outcomes: An Overview of Systematic Reviews**. *PLoS ONE*, v.9, n.8, e105620, 2014.
- SILVA, J.C.A.; SILVA, K.S.; MATINS NETO, C.; SILVA, T.C. A.; CAMPOS, A.S. **Inclusão do educador físico na atenção primária à saúde: revisão integrativa**. *SANARE, Sobral*, v.17, n.1,p.74-83, 2018.



Profª Rosane Gomes Cardin
Coord. do Curso de Lic. Educ. Física
Reg. nº 0361601-EEFD / UFRJ