



Coleção Livro Didático Digital - CLDD

Curso de Graduação em
Educação Física

Educação Física e Saúde - Vol.2

**Programa Forma
Pará - Tracuateua**

Autor: Ricardo Figueiredo Pinto



Belém - Pará - 2022





TRACUATEUA



FICHA CATALOGRÁFICA

PINTO, Ricardo Figueiredo. Educação Física e Saúde. Vol. 2. Coleção Livro Didático Digital (CLDD) – Editora Conhecimento & Ciência – Belém – Pará – Brasil, 2022, 22p.

ISBN: 978-65-86785-51-7

DOI: 10.29327/565485



APRESENTAÇÃO

No período de 07 a 15 de fevereiro de 2022 tive a oportunidade de ministrar a primeira disciplina, INTRODUÇÃO AO ESTUDO DA EDUCAÇÃO FÍSICA, no curso de graduação em educação física, licenciatura, no município de Tracuateua pelo Programa Forma Pará.

Naquele momento encontrei uma turma de jovens estudantes na qual tinham 50 alunos matriculados, porém 48 puderam comparecer, cursar a disciplina e concluir com aproveitamento muito bom.

Para mim foi uma excelente experiência profissional, pois encontrei alunos interessados e ávidos pelo conhecimento, alunos de bom humor, alegres e participantes nas aulas. Naquele momento disse aos alunos que tinha muito interesse em retornar, em breve, para ministrar outra disciplina e com isso assumi um compromisso com a turma que não mediaria esforço para estar com eles no mês de julho de 2022.

Para mim não só bastava retornar para ministrar outra disciplina, então resolvi produzir algo que pudesse contribuir e facilitar o processo ensino aprendizagem dos participantes na disciplina, além de prestar uma homenagem a todos aqueles que compõem a turma de alunos de Tracuateua no curso de graduação-licenciatura em educação física.

Então produzi este e-book da disciplina EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE, personalizado para a referida turma, na expectativa que todos possam aproveitar melhor o desenvolvimento da disciplina bem como poderem usufruir do mesmo ao longo dos próximos semestres do curso.

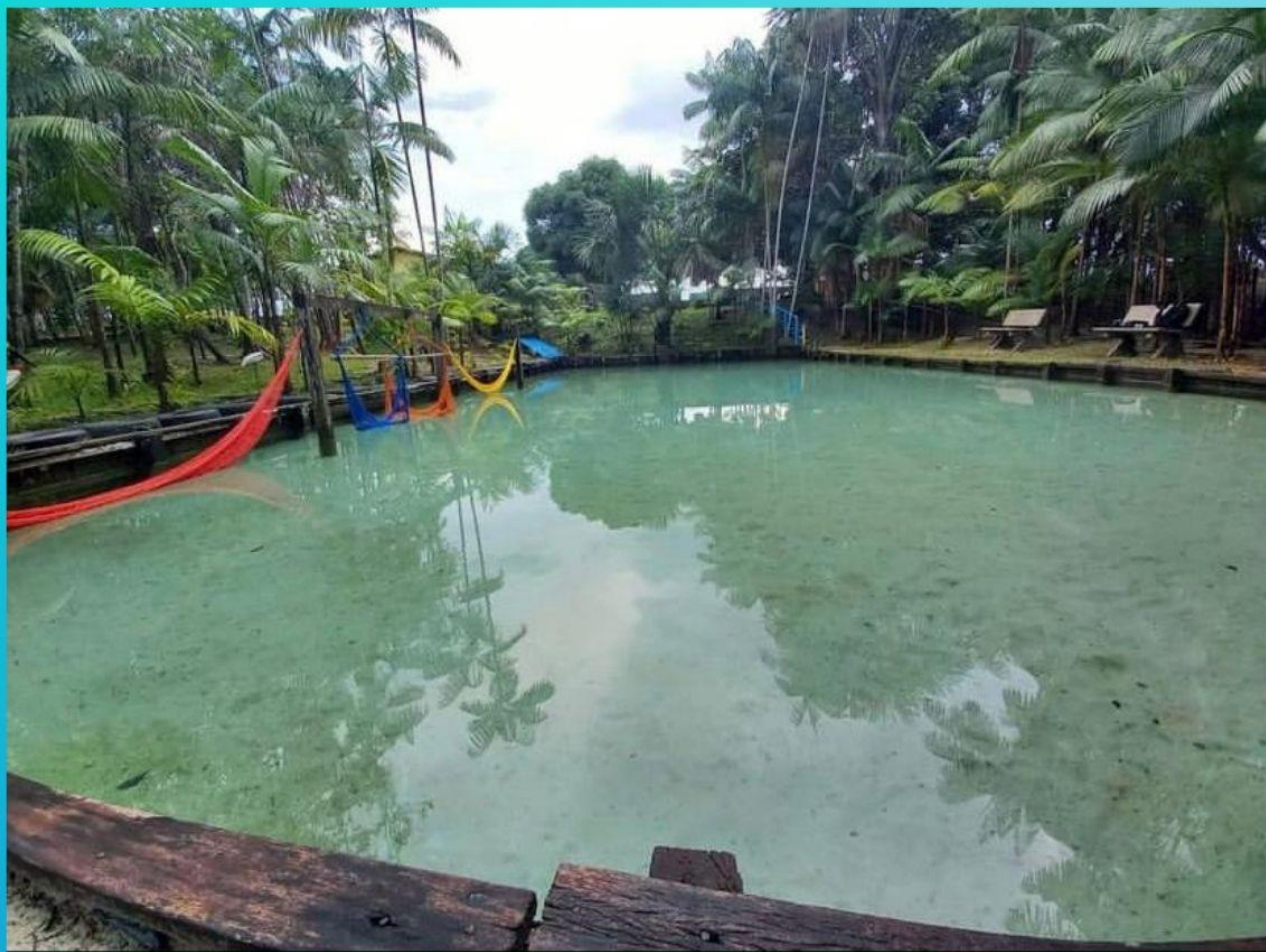
Convido a todos a lerem profundamente os conteúdos desta obra, e finalmente agradeço a todos pelo estímulo que recebi como docente que resultou na produção deste e-book para vocês.

Autor



SUMÁRIO

• PLANO DE ENSINO 2022 – 2º. SEMESTRE	7
• CRONOGRAMA DAS AULAS	10
• PLANEJAMENTO DA 1ª AVALIAÇÃO	12
• PLANEJAMENTO DA 2ª AVALIAÇÃO	13
• BOTÕES DE ACESSO AOS VÍDEOS	15
• LINKS DE ACESSO A BIBLIOGRAFIA BÁSICA DA DISCIPLINA	17
• BOTÕES DE ACESSO A BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR DA DISCIPLINA	19
• BOTÕES DE ACESSO AS LEITURAS OBRIGATÓRIAS DA DISCIPLINA	19
• BOTÕES DE ACESSO DIGITAL AOS CONTEÚDOS PRODUZIDOS PELOS ALUNOS NAS TAREFAS DA DISCIPLINA	20



PLANO DE ENSINO





CAROL

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
COORDENADORIA DE REGISTRO E CONTROLE ACADÊMICO
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - RECONHECIDO PELO GOVERNO
FEDERAL DECRETO Nº 78.610 DE 21.10.1976
AV. JOÃO PAULO II, 817 – FONE/FAX: (91) 32468109

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE	DEPARTAMENTO: DEDES	CH: 60	CR: 03
--	----------------------------	---------------	---------------

PLANO DE ENSINO 2022 – 2º. SEMESTRE

Curso: Licenciatura em Educação Física
Disciplina: **EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE**
Turma: FormaPará – 1ª. Série - 2º semestre – Diariamente - 08:00 – 12:00 h e 14:00 – 18:00 h
Docente: Prof. Pós-doutor Ricardo Figueiredo Pinto - [Endereço para acessar este CV: http://lattes.cnpq.br/2871922173876524](http://lattes.cnpq.br/2871922173876524) - (91) 988962028 (ZAP) – e-mail: ricardo.figueiredo@uepa.br
Representante de Turma: Lidiane Gomes dos Santos - (91) 98487-2929
e-mail da turma: ed.fisica.tracua@gmail.com
Local das aulas: Cidade de Tracuateua-Pará

I - EMENTA

Conceitos de saúde, qualidade de vida, estilo de vida, aptidão física, promoção da saúde. Estudo das principais DCN'S (doenças crônicas não transmissíveis) e dos aspectos fundamentais das atividades físicas para a promoção da saúde e prevenção de doenças.

II – OBJETIVOS

GERAL – Compreender a relação existente entre educação física e saúde.

ESPECÍFICOS

- Caracterizar os conceitos de saúde, qualidade de vida e estilo de vida e suas relações;
- Verificar o que é aptidão física e promoção da saúde e suas relações;
- Caracterizar as principais doenças crônicas não transmissíveis e suas relações com atividade física, promoção da saúde e prevenção de doenças.

III – CONTEÚDOS

1. Saúde;
2. Prevenção de doenças
3. Promoção da saúde
4. Doenças crônicas não transmissíveis – DCNT

JULIANA





OZIAS SARAIVA

5. Atividade física e exercício físico;
6. Estilo de vida;
7. Aptidão física;
8. Qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BÁSICAS:

Brasil. Ministério da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

FARIAS, Gelcemar Oliveira; NASCIMENTO, Juarez Vieira do. Educação, saúde e esporte: novos desafios à Educação Física. Ilhéus: Editus, 2016.

FRAGA, Alex B; WACHS, Felipe. Educação física e saúde coletiva: políticas de formação e perspectivas de Intervenção (Orgs). Editora da UFRGS. Porto Alegre, 2007.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida. Londrina: Midiograf, 2001.

VILARTA, Roberto; BOCCALETTO, Estela Marina Alves (Org.). Atividade física e Qualidade de Vida na escola: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em educação física. Campinas-SP: IPES, 2008.

REFERÊNCIAS COMPLEMENTARES:

Teixeira, L. R. Atividade física adaptada e saúde: da teoria à prática I. São Paulo: Phorte, 2008. PITANGA, Francisco José Gondim. Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde. 2 ed. São Paulo: Phorte, 2004.

GUISELINI, Mauro. Aptidão física, saúde e bem-estar: Fundamentos teóricos e exercícios práticos. São Paulo: Phorte, 2006.



ROSE SMITH





CRONOGRAMA DAS AULAS





DENISON SOUSA

CRONOGRAMA DAS AULAS JULHO/2022



ERICA PAIXÃO

11.07 - Apresentação da disciplina; apresentação docente; avaliação diagnóstica, definição do processo de avaliação.

12.07 - Prevenção de doenças – 1ª avaliação

13.07 - Promoção da saúde

14.07 - Doenças crônicas não transmissíveis – DCNT – 2ª, avaliação.

15.07 - Atividade física e exercício físico.

16.07 - Estilo de vida, Aptidão física e Qualidade de vida – 3ª avaliação.



PLANEJAMENTO DAS AVALIAÇÕES





LIDIANE SANTOS



PRISCILA

PLANEJAMENTO DA 1ª AVALIAÇÃO

Grupos de cinco alunos, cada grupo apresentará em até 20 minutos, em forma de seminário e oral, com apresentação de slides, o seguinte:

GRUPOS – TEMAS

Grupo 01 – Surto, endemia, pandemia e epidemia – Peste Negra, Gripe Espanhola

Grupo 02 – Varíola, Tuberculose, Lepra, Sífilis, Cólera

Grupo 03 – Dengue, Chikungunya, Malária, D. Chagas, HIV

Grupo 04 – Doenças Crônicas degenerativas - mínimo de cinco

Grupo 05 – Doenças Crônicas não transmissíveis - mínimo de cinco

Grupo 06 – Doenças autoimunes por grupos dos órgãos do corpo humano – o sistema nervoso; os aparelhos digestivo e respiratório; pele; sangue; olhos; articulações; glândulas endócrinas.

Grupo 07 – Doenças autoimunes – Artrite reumatoide; Esclerose múltipla; Tireoidite de Hashimoto; Espondilite anquilosante (EA)

Grupo 08 – Doenças autoimunes – Anemia hemolítica; Síndrome de Sjögren; Diabetes tipo 1; Doença celíaca

Grupo 09 – Doenças autoimunes (Reumáticas) – artrite reumatoide (AR); miopatias inflamatórias (MI); esclerose sistêmica (ES); lúpus sistêmicos (LES), policondrite recidivante (PR)

Grupo 10 – Doenças autoimunes – (Pele) – urticária crônica espontânea, vitiligo, psoríase, púrpura trombocitopênica imunológica.

Grupo 11 – Profissionais da Saúde elencados pelo Ministério da Saúde.

Grupo 12 – Atuação profissional do profissional de educação física no mercado de trabalho

EDUARDO SILVA



ROMULO SOARES



PLANEJAMENTO DA 2ª AVALIAÇÃO

Individual, dupla ou trio. Cada equipe selecionará um artigo referente a um dos conteúdos da disciplina, o qual seja de relevância, extraído de uma base de dados, site, periódicos nacionais ou internacionais e para qualquer caso com indexação de ISBN e DOI ou uma dissertação ou tese.

Além de encaminhar o artigo selecionado via e-mail ou WhatsApp, apresentará um breve resumo oral sobre este em até 10 minutos.

TEMAS DA 2ª AVALIAÇÃO

1. Atuação do profissional de educação física na creche;
2. Atuação do profissional de educação física na pré-escola;
3. Atuação do profissional de educação física Ensino Fundamental I - 1º ao 5º ano
4. Atuação do profissional de educação física Ensino Fundamental II - (6º ao 9º ano
5. Atuação do profissional de educação no ensino médio;
6. Atuação do profissional de educação física no EJA;
7. Atuação do profissional de educação física no PSE;
8. Atuação do profissional de educação física na atenção primária em saúde;
9. Atuação do profissional de educação física na atenção secundária em saúde;
10. Atuação do profissional de educação física na atenção terciária em saúde;
11. Atuação do profissional de educação física no bacharelado;

PLANEJAMENTO DA 3ª AVALIAÇÃO (A DEFINIR)

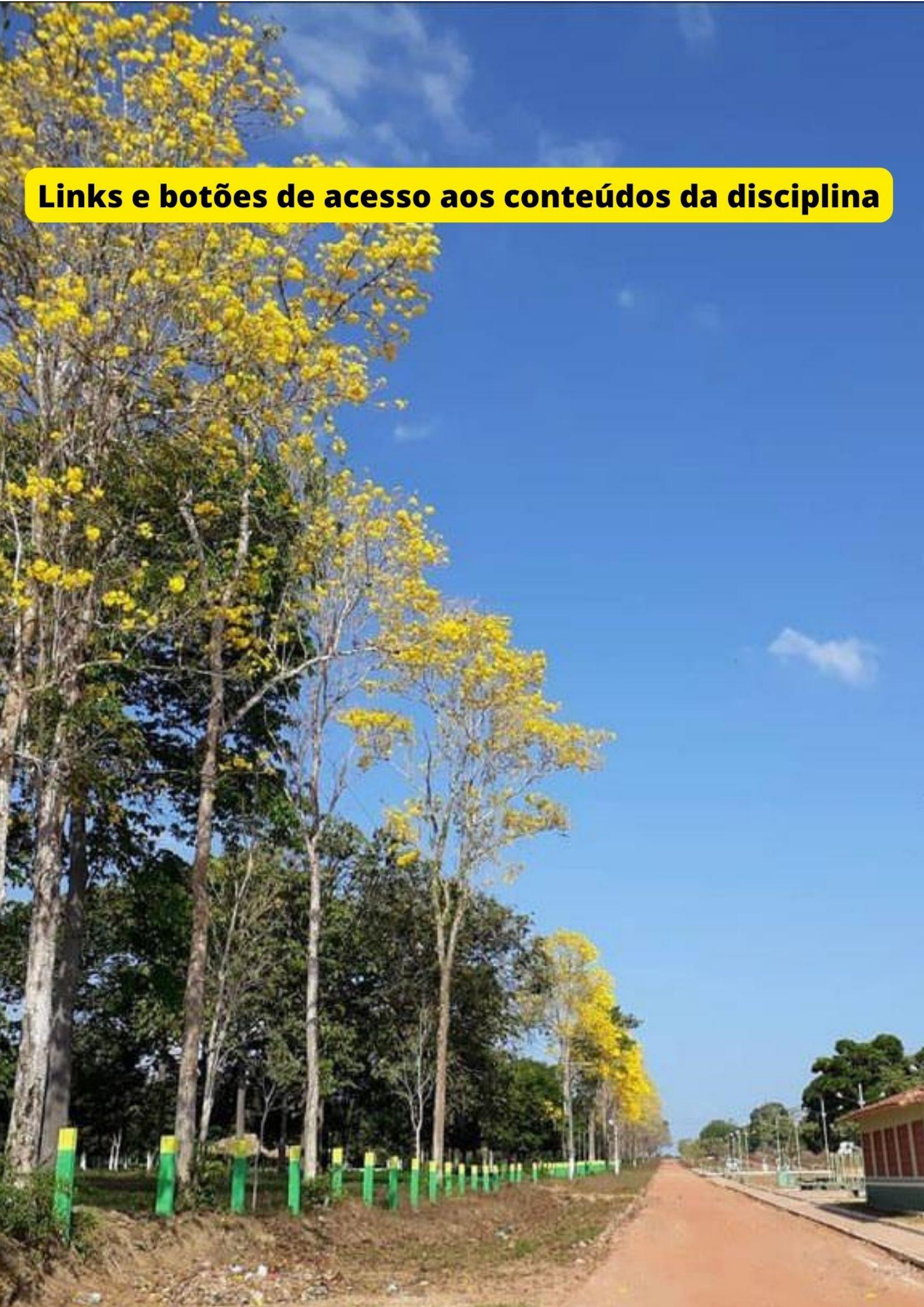
ELENICE MORAIS



KARLENA RAMALHO



Links e botões de acesso aos conteúdos da disciplina



BOTÕES DE ACESSO AOS VÍDEOS

Para facilitar o acesso, você poderá clicar no botão direito do mouse e optar por “abrir em nova guia”, assim, você evita sair da página do e-book).



A incrível história dos banheiros



Falta de higiene na idade média, mito ou verdade? Costumes medievais na Europa



As 10 piores epidemias da história | Linha do Tempo #1



Gripe Espanhola: a Pandemia que varreu o Mundo em 1918 - DOC #46



Epidemias e seus impactos na história da humanidade | Leandro Karnal



Os misteriosos anos 20: uma nova pandemia acontece a cada 100 anos? E se for verdade?



O que acontecerá com o seu corpo se você caminhar diariamente



Por que você deve começar a caminhar diariamente



Doenças Crônicas Não Transmissíveis – DCNTs



Gonzalo Vecina: Doenças Crônicas Não Transmissíveis



Doenças Crônicas Não Transmissíveis - Sala de Convidados



Porque fazer atividade física?



Atividade física, apenas faça!

VINICIUS ARIAN



ANDRON VINICIUS





5 FANTÁSTICOS Benefícios sobre Atividade Física! | Seu CÉREBRO agradece!



150 minutos de exercícios por semana



Sedentarismo



Qual a diferença entre exercício e atividade física?



Rotina de Exercícios Diários: Dia 1



Exercício físico: quais os benefícios para saúde? Como começar?



Dia Mundial da Atividade Física | 2021



Quais os benefícios do exercício físico para o cérebro

CRISTIANE MARTINS

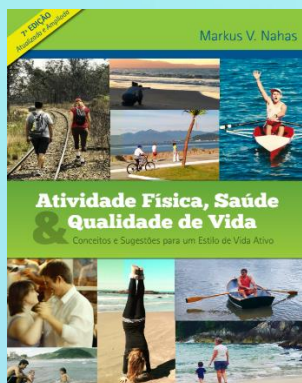


MIRA MONTEIRO

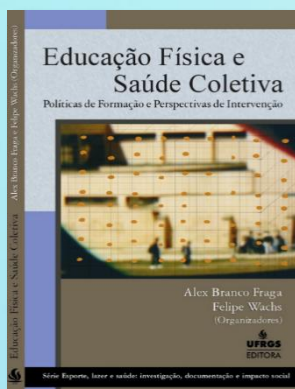


LINKS DE ACESSO A BIBLIOGRAFIA BÁSICA DA DISCIPLINA

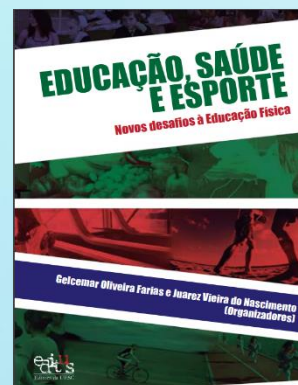
Para facilitar o acesso, você poderá clicar no botão direito do mouse e optar por “abrir em nova guia”, assim, você evita sair da página do e-book.



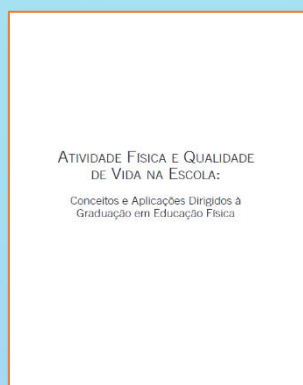
NAHAS, M. V.
Atividade física, saúde e qualidade de vida.
Londrina: Midiograf, 2001.



FRAGA, Alex B; WACHS, Felipe. Educação física e saúde coletiva: políticas de formação e perspectivas de Intervenção (Orgs). Editora da UFRGS. Porto Alegre, 2007.



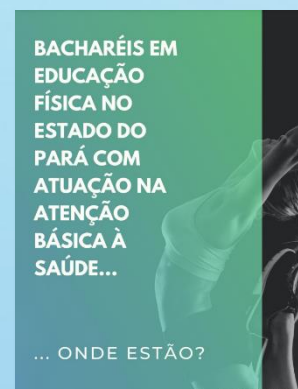
FARIAS, Gelcemar Oliveira; NASCIMENTO, Juarez Vieira do. Educação, saúde e esporte: novos desafios à Educação Física. Ilhéus: Editus, 2016.



VILARTA, R.; BOCCALETTO, E. M. A. (Org.). Atividade física e Qualidade de Vida na escola: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em educação física. Campinas-SP: IPES, 2008.



Brasil. Ministério da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021.



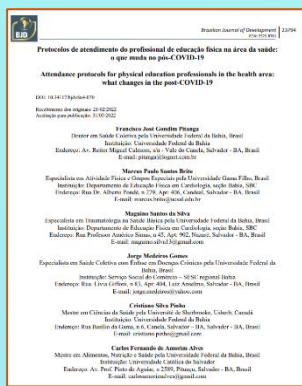
Miranda, M. J. A. et. al. Bacharéis em educação física no estado do Pará com atuação na atenção básica à saúde, onde estão? Belém, 2021.

RAQUELINE MONTEIRO

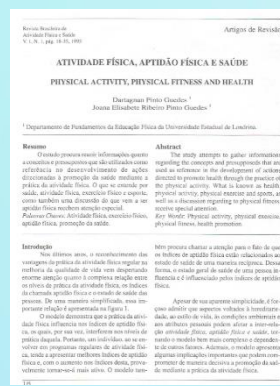


SILVANA AVIZ





PITANGA, F. J. G. et. al. Protocolos de atendimento do profissional de educação física na área da saúde: o que muda no pós-COVID-19. Brazilian Journal of Development, Curitiba, v.8, n.4, p.



Guedes DP, Guedes JERP. ATIVIDADE FÍSICA, APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE. Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde [Internet]. 23º de agosto de 2012



AIRES, I. O. et. al. Consumo alimentar, estilo de vida e sua influência no processo de envelhecimento. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, [S. l.], v. 8, n. 11, pág. e098111437, 2019.



Collier, L. S. (2021). RELAÇÕES ENTRE A ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR. Cenas Educacionais, 4, e11196.

CONCE SANTIAGO



JUAN



BOTÕES DE ACESSO A BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR DA DISCIPLINA

Para facilitar o acesso, você poderá clicar no botão direito do mouse e optar por “abrir em nova guia”, assim, você evita sair da página do e-book).



Conselho Federal de Educação Física (CONFEF): Documentos fundamentais



Conselho Federal de Educação Física (CONFEF): Material sobre Covid-19



Cristine Schmidt, Mário Santos, Lucimere Bohn, Bruno Miguel Delgado, Daniel Moreira-Gonçalves, Adelino Leite-Moreira, José Oliveira. Equilíbrio Dinâmico e Mobilidade Explicam a Qualidade de Vida na ICPEP, Superando Todos os Outros Componentes da Aptidão Física.



Marcia Rosa da Silva Rojo, Sebastião Marcos Ribeiro de Carvalho, Maria José Sanches Marin, Gilsenir Maria Prevelato de Almeida Dátalo, Pedro Marco Karan Barbosa. Efeitos do exercício físico na aptidão física e funções cognitivas do idoso.



Luana Karoline Ferreira, Juliana Fernandes Filgueiras Meireles, Maria Elisa Caputo Ferreira. Avaliação do estilo e qualidade de vida em idosos: uma revisão de literatura.



Bruna Elisa Bühner, Ana Carolina Tomiyoshi, Marcela Demitto Furtado, Fernanda Shizue NishidaI. Análise da Qualidade e Estilo de Vida entre Acadêmicos de Medicina de uma Instituição do Norte do Paraná.

BOTÕES DE ACESSO AS LEITURAS OBRIGATÓRIAS DA DISCIPLINA



AIRES, IO; SOUSA, LLC de; SOUSA, DJM de; ARAÚJO, DSC de; OLIVEIRA, IKF; ALENCAR, M. do SS Consumo alimentar, estilo de vida e sua influência no processo de envelhecimento. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento. v. 8, n. 11, pág. e098111437, 2019. DOI: 10.33448/rsd-v8i11.1437.



Guedes DP, Guedes JERP. ATIVIDADE FÍSICA, APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE. Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde [Internet]. 23º de agosto de 2012 [citado 16º de abril de 2022];1(1):18-35.



Luana Karoline Ferreira, Juliana Fernandes Filgueiras Meireles, Maria Elisa Caputo Ferreira. Avaliação do estilo e qualidade de vida em idosos: uma revisão de literatura.

CRISTIANO SILVA



RAIZA



BOTÕES DE ACESSO DIGITAL AOS CONTEÚDOS PRODUZIDOS PELOS ALUNOS NAS TAREFAS DA DISCIPLINA

Para facilitar o acesso, você poderá clicar no botão direito do mouse e optar por “abrir em nova guia”, assim, você evita sair da página do e-book).



Acesso aos slides do capítulo

Serão construídos pelos alunos.



Acesso a novos textos do capítulo

Serão seleccionados pelos alunos.



Prof. Pós-doutor Ricardo Figueiredo Pinto

Pós-doutorando em Propriedade Intelectual e Transferência de Tecnologia para Inovação Tecnológica pela UNIFAP/PROFINT (2022-2023); Especialista em Saúde Pública pela FIOCRUZ/UEPA (2021); Pós-doutor em Educação pela FICS (2020); Especialista em Gestão pela FACIMAB (2016); Doutor em Educação Física pela UNICAMP (2002); Mestre em Educação Física pela UGF (1992); Especialista em Planejamento e Avaliação Educacional pela FEP/PA (1988); Especialista em Natação pela FEP/PA (1986); Graduação em Educação Física (Licenciatura/Bacharelado) pela Fundação Educacional do Estado do Pará (1983). Atualmente é Professor Adjunto IV da Universidade do Estado do Pará. Tem experiência na área de Educação Física, Gestão, Empreendedorismo e Saúde Pública. Atualmente é professor convidado da Faculdade Interamericana de Ciências Sociais - FICS (Assunção/Py). É também professor orientador nos programas de mestrado, doutorado e pós-doutorado da FICS. Autor, coautor e organizador de mais de 30 livros e dezenas de artigos científicos nacionais e internacionais.

Acesse o currículo lattes

Acesse o Orcid



**Há 22 anos
produzindo**
*Conhecimento &
Ciência*





Belezas



De Tracuateua