FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DE RONDÔNIA UNIR NÚCLEO DE SAÚDE DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA COORDENAÇÃO DE PÓS-GRADUAÇÃO			LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE DISCIPLINA			
DISCIPLINA	**CH**	**CR**	**PRÉ-REQUISITO: Fisiologia do Exercício E Treinamento Desportivo**
ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE	**60**	**3**	

EMENTA

Aquisição de conhecimentos e a compreensão dos conceitos associados à prática regular de atividades físicas e outros fatores do estilo de vida e sua relação com a saúde e qualidade de vida de todos os indivíduos

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I – Atividade Física na promoção da saúde e qualidade de vida.
- **Conceitos de atividade física, exercício, aptidão física, saúde e qualidade de vida.**
- **Evidências epidemiológicas associadas a atividade física e saúde.**

UNIDADE II – Dimensões intervenientes na aptidão física relacionada a saúde.
- **Condição cardiorespiratória;**
- **Condição neuromuscular;**
- **Composição corporal;**
- **Inatividade física.**

UNIIDADE III - Prescrição e controle das atividades físicas para populações especiais.
- **Terceira idade;**
- **Obesos;**
- **Diabéticos;**
- **Hipertensos;**
- **Asmáticos.**

UNIDADE IV – Implementação de programas de atividades físicas na empresa, escola e comunidade.
- **Diagnóstico;**
- **Avaliação;**
- **Atividades específicas;**
- **Motivação.**

UNIDADE V – Tópicos especiais.
- **Atividade física no processo de envelhecimento;**
- **Nutrição para saúde;**
- **Atividade física e relaxamento no controle do stress;**
- **Atividade física em diferentes temperaturas.**

BIBLIOGRAFIA

Michel Pollok. Exercício na saúde e na doença. Ed. Médici, 1993.
Frank I. Katch e William D. Macardle. Nutrição, exercício e saúde. Ed. Médici, 1996.
Marcus V. Nahas. Atividade física, saúde e qualidade de vida. Ed. Midiograf,2001.
Marcus V. Nahas. Obesidade, controle de peso e atividade física. Ed.Midiograf,1999.
Turíbio Leite de Barros e Nabil Ghorayeb. O exercício - preparação fisiológica, avaliação médica aspectos especiais e preventivos. Ed. Ateneu, 2000.