



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA**  
**CDS - CENTRO DE DESPORTOS**  
**DEF - DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Campus Universitário - Trindade - 88040-900 - Florianópolis - SC  
Fone: 48 3721 9462 – 3721 9062 – Fax: 3721 9368  
E-mail: def@cds.ufsc.br e secretariadef@cds.ufsc.br



---

**Curso:** Bacharelado em Educação Física

**PLANO DE ENSINO 2025.1**

**Código:** DEF 5815

**Disciplina:** Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida

**Carga horária:** 4 horas/aula semanais (72horas/aula, 18 horas/aula de PPCC)

**Professor:** Prof. Dra. Kelly Samara da Silva (ksilvajp@gmail.com)

**Atendimento:**

Terça-feira (09:00-10:00 horas) agendamento por e-mail.

---

**1. EMENTA**

Saúde e qualidade de vida no mundo contemporâneo. Estilo de vida e saúde: o Modelo do Pentágulo do Bem-estar. Evidências epidemiológicas da associação da atividade física regular com doenças e agravos não transmissíveis (DANT) e mortalidade por todas as causas. Recomendações para a prática de atividade física. Medidas da atividade física habitual. Programas de promoção da atividade física: individual, nas organizações (escolas, empresas) e na comunidade.

**2. OBJETIVO GERAL**

Compreender os conceitos e as relações entre saúde, qualidade de vida, atividade física e outros aspectos do estilo de vida nos diferentes grupos populacionais e contextos.

**3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- 3.1** Conhecer as diversas abordagens e conceituações de Saúde, Estilo de Vida e Qualidade de vida.
- 3.2** Identificar e discutir os indicadores de qualidade de vida, particularmente aqueles referentes ao estilo de vida individual.
- 3.3** Reconhecer os tipos e domínios de atividades físicas e suas associações com a saúde e a qualidade de vida.
- 3.4** Reconhecer a representação afetivo/emocional e sociocultural da atividade física.
- 3.5** Identificar diferentes métodos para mensurar atividade física.
- 3.5** Conhecer as recomendações para a prática de atividade física e seus determinantes em diferentes grupos populacionais.

**3.6** Reconhecer os programas de promoção da atividade física no Brasil.

#### **4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

**4.1 UNIDADE I** – Saúde e qualidade de vida no mundo contemporâneo.

- A evolução do conceito de saúde e a percepção de qualidade de vida.
- Os indicadores de qualidade de vida, com foco no estilo de vida individual
- Estilo de vida e saúde: o Modelo do Pentágono do Bem-estar.
- O papel do profissional de Educação Física na promoção da saúde.

**4.2 UNIDADE II** – Atividade física: definição, história e representação social.

- Conceitos holístico e operacional da atividade física. Diferenças entre atividade física, exercício físico, aptidão física e comportamento sedentário.
- Tipos (a partir de parâmetros fisiológicos: volume e intensidade) e domínios (lazer, deslocamento, trabalho e doméstico) de atividade física.
- Dimensões afetivas, emocionais e sociocultural para prática de atividade física: valores, significados e padrões.

**4.3 UNIDADE III** – Atividade física: medidas, recomendações e determinantes.

- Medidas objetivas e subjetivas da atividade física.
- Recomendações de atividade física para a população brasileira.
- Determinantes de prática: fatores facilitadores e que dificultam a adoção de atividade física em diferentes esferas (ambiental, interpessoal e individual).

**4.4 UNIDADE IV** – Promoção da atividade física.

- Compreensão de conceitos: diferenças entre prevenir, promover e tratar; de intervenções e de experimentos.
- Programas de promoção de atividade física em diferentes grupos populacionais.

#### **5. METODOLOGIA**

Esta disciplina busca fornecer aos acadêmicos um conhecimento geral sobre atividade física, saúde e qualidade de vida. Serão ministradas aulas expositivo-dialogadas, com a utilização de recursos audiovisuais e de textos dirigidos. Discussões em sala de aula serão utilizadas como meio de desenvolvimento da argumentação científica, a partir do conteúdo ministrado e dos artigos científicos

lidos previamente. Como suporte, será utilizado o Ambiente Virtual de Aprendizagem - AVA (Moodle UFSC) e/ou o Fórum de discussão. Práticas pedagógicas como componente curricular (PPCC), que incluem a leitura e análise crítica de artigos científicos, visita a sites governamentais, canais digitais, links em redes sociais, e exercícios estão previstas para facilitar o aprendizado.

## 6. AVALIAÇÃO

**Provas (objetivas e/ou discursivas):** A média de duas provas equivale a 70% da nota final. As datas estabelecidas são 29/04 e 24/06/2025. A primeira prova contemplará os conteúdos ministrados nas unidades I e II, e a segunda, considerará os conteúdos das unidades III e IV.

**Práticas pedagógicas como componente curricular - PPCC:** Correspondem a 30% da nota final e exercício complementares dos conteúdos apresentados, leitura e análise crítica de artigos científicos; visita a sites governamentais, canais digitais, ou ainda, links em redes sociais.

$$\text{NOTA FINAL} = ((\text{prova1} \times 0,7 + \text{prova2} \times 0,7)/2) + (\text{PPCC} \times 0,3) / 10$$

## 7. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

Nahas, M.V. Atividade Física, saúde e Qualidade de Vida. Londrina, PR: Midiograf, 2010.

Carvalho, J. A. M.; Marega, M. Manual de atividades físicas para prevenção de doenças. Rio de Janeiro, Elsevier; Hospital Albert Einstein, 2012.

Del Duca, G. F.; Nahas, M. V. Atividade física e doenças crônicas: evidências e recomendações para um estilo de vida ativo. Londrina, PR: Midiograf, 2011.

Dishman, R. K.; Heath, G. W.; Lee, I-Min. Physical activity epidemiology. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2ª ed., 2012.

Florindo, A. A.; Hallal, P. C. Epidemiologia da atividade física. São Paulo, Editora Atheneu, 2011.

Matias, T.S. Motivação, atividade física e mudança de comportamento: teoria e prática. Curitiba, PR: Appris, 2019.

## 8. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

WHO (World Health Organization). Interventions on diet and physical activity: what works: summary report. Geneva, Switzerland, 2009.

WHO (World Health Organization). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva, Switzerland, 2010.

## 9. CRONOGRAMA DE AULAS

Nº	Data	Conteúdo
1	11/03	Apresentação da disciplina e do plano de ensino.
2	13/03	U1 - A evolução do conceito de saúde.
3	18/03	U1 - Qualidade de vida e seus indicadores.
4	20/03	U1 - Estilo de vida e saúde.
5	25/03	<b>PPCC 1:</b> Preencher o questionário de qualidade de vida - WHO-QOL 100.
6	27/03	<b>PPCC 2:</b> Avalie o seu estilo de vida usando o Pentágulo do Bem-estar.
7	01/04	U1 - O papel do profissional de Educação Física na promoção da saúde.
8	03/04	U2 - Conceito de atividade física; exercício físico, aptidão física e comportamento sedentário.
9	08/04	<b>PPCC 3:</b> Diferencie os conceitos apresentados sobre atividade física, exercício físico e outros.
10	10/04	U2 - Domínios de atividade física e Componentes do comportamento sedentário.
11	15/04	U2 - Epidemiologia da atividade física: suas evidências ao longo dos anos.
12	17/04	U2 - Epidemiologia da atividade física: suas evidências ao longo dos anos.
13	22/04	<b>PPCC 4:</b> Sintetizar informações sobre atividade física no site do observatório de AF.
14	24/04	U1 e U2 - Revisão do conteúdo da primeira avaliação.
15	29/04	<b>Prova 1</b>
16	01/05	<b>FERIADO</b>
17	06/05	U3 - Medidas subjetivas da atividade física: questionários, diários e outros instrumentos.
18	08/05	U3 - Medidas objetivas da atividade física: sensores de movimento.
19	13/05	<b>PPCC 5:</b> Aplicar e analisar o recordatório de AF das 24 horas.
20	15/05	<b>PPCC 6:</b> Analisar resultados apresentados em artigos que usaram acelerômetros.
21	20/05	U3 – Recomendação de Atividade Física para População Brasileira.
22	22/05	<b>PPCC 7:</b> Preparar uma síntese com as recomendações para cada grupo populacional.
23	27/05	U3 - Determinantes de prática: fatores que dificultam a prática de atividade física.
24	29/05	U3 - Determinantes de prática: fatores que dificultam a prática de atividade física.
25	03/06	<b>PPCC 8:</b> Analisar artigos sobre determinantes para prática de atividade física.
26	05/06	U4 – Modelos teóricos para promoção da AF.
27	10/06	U4 - Compreensão de conceitos relacionados à Programas de Promoção de atividade física.
28	12/06	U4 - Programas de promoção da AF em diferentes contextos e grupos populacionais.
29	17/06	<b>PPCC 9:</b> Promoção da atividade física: analisar documentos e o site do Ministério da Saúde.
30	19/06	<b>FERIADO</b>
31	24/06	<b>Prova 2</b>
32	26/06	Revisão do conteúdo
33	01/07	Prova de Recuperação
34	03/07	Encerramento da disciplina
35	08/07	Inserção das notas no sistema