

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 2025.2

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 Pentágulo 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 30/09 e 25/11/2025. 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.

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

Recuperação: para os estudantes que ficarem em recuperação, o processo ocorrerá por meio de uma prova discursiva envolvendo todo o conteúdo ministrado ao longo do semestre (unidades I, II, III e IV). A prova acontecerá no dia 02/12/2025.

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

N	Data	Conteúdo
1	12/08	Apresentação da disciplina e do plano de ensino.
2	14/08	U1 - A evolução do conceito de saúde.
3	19/08	U1 - Qualidade de vida e seus indicadores.
4	21/08	U1 - Estilo de vida e saúde.
5	26/08	PPCC 1: Preencher o questionário de qualidade de vida - WHO-QOL 100.
6	28/08	PPCC 2: Avalie o seu estilo de vida usando o Pentágulo do Bem-estar.
7	02/09	U1 - O papel do profissional de Educação Física na promoção da saúde.
8	04/09	U2 - Conceito de atividade física; exercício físico, aptidão física e comportamento sedentário.
9	09/09	PPCC 3: Diferencie os conceitos apresentados sobre atividade física, exercício físico e outros.
10	11/09	U2 - Domínios de atividade física e Componentes do comportamento sedentário.
11	16/09	U2 - Epidemiologia da atividade física: suas evidências ao longo dos anos.
12	18/09	U2 - Epidemiologia da atividade física: suas evidências ao longo dos anos.
13	23/09	PPCC 4: Sintetizar informações sobre atividade física no site do observatório de AF.
14	25/09	U1 e U2 - Revisão do conteúdo da primeira avaliação.
15	30/09	Prova 1
16	02/10	U3 - Medidas subjetivas da atividade física: questionários, diários e outros instrumentos.
17	07/10	PPCC 5: Aplicar e analisar o recordatório de AF das 24 horas.
18	09/10	U3 - Medidas objetivas da atividade física: sensores de movimento.
19	14/10	U3 – Recomendação de Atividade Física para População Brasileira.
20	16/10	U3 - Determinantes de prática: fatores que dificultam a prática de atividade física.
21	21/10	U3 - Determinantes de prática: fatores que dificultam a prática de atividade física.
22	23/10	FERIADO
23	28/10	PPCC 6: Analisar resultados apresentados em artigos que usaram acelerômetros.
24	30/10	PPCC 7: Preparar uma síntese com as recomendações para cada grupo populacional.
25	04/11	PPCC 8: Analisar artigos sobre determinantes para prática de atividade física.
26	06/11	U4 – Modelos teóricos para promoção da AF.
27	11/11	U4 - Compreensão de conceitos relacionados à Programas de Promoção de atividade física.
28	13/11	U4 - Programas de promoção da AF em diferentes contextos e grupos populacionais.
29	18/11	FERIADO
30	20/11	PPCC 9: Promoção da atividade física: analisar documentos e o site do Ministério da Saúde.
31	25/11	Prova 2
32	27/11	Revisão do conteúdo
33	02/12	Prova de Recuperação
34	04/12	Encerramento da disciplina
35	09/12	Inserção das notas no sistema