



Serviço Público Federal
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense
Pró-Reitoria de Ensino

DISCIPLINA: Saúde e Qualidade de Vida	
Vigência: 2020/1	Período Letivo: 3º
Carga Horária Total: 60h	Código: GR_ADS.0015
Ementa: Analisar a construção histórica de teorias, conceitos e indicadores relacionados a qualidade de vida e saúde. Estudar a relação saúde x doença, bem como seus determinantes biopsicossociais. Construir uma visão ampla de hábitos saudáveis para a vida e seus impactos na prevenção de doenças e promoção de saúde global.	

Conteúdos

UNIDADE I – Saúde e bem estar

- 1.1 Conceitos saúde x doença
- 1.2 Qualidade de vida: aspectos biopsicossociais
- 1.3 Sedentarismo e prejuízos a saúde

UNIDADE II- Adoção de hábitos saudáveis

- 2.1 Atividade física para a saúde global
- 2.2 Alimentação balanceada e nutritiva para a saúde
- 2.3 Prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT)

Bibliografia Básica

McARDLE, William D. Fisiologia do Exercício: nutrição, saúde e desempenho. 8ª ed. Guanabara Koogan LTDA. Rio de Janeiro: 2016.

DE OLIVEIRA, AM. Nutrição e Atividade Física. Do adulto saudável às doenças crônicas. Editora Atheneu. São Paulo: 2015.

DINIZ, Denise P. Saúde e Qualidade de Vida: Saúde e Trabalho. 2ª ed. Editora Manole. São Paulo: 2013

Bibliografia Complementar

ROCHA, Lenilson O. Qualidade de vida no trabalho: um termo multiconceitual e dinâmico. Anais do XXXVII Encontro Nacional de Engenharia de Produção. Joinville: 2017.

DUL, Jan. Ergonomia Prática. 3ª ed. Editora Blucher. Rio de Janeiro: 2012.



Serviço Público Federal
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense
Pró-Reitoria de Ensino

SILVA, RS et al.; Atividade física e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva* vol.15 no.1 Rio de Janeiro Jan. 2010.

DE ARAÚJO, DSMS. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, vol. 6 Nº.5; 2000.

MARTINEZ, Sílvia. A nutrição e a alimentação como pilares dos programas de promoção da saúde e qualidade de vida nas organizações. *O Mundo da saúde*, São Paulo, vol. 37 (2). 2013.