



DISCIPLINA: Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho	
Vigência: a partir de [ano]/[semestre]	Período letivo: [conforme matriz]
Carga horária total: 30 h	Código: [ver sistema acadêmico]
CH Extensão: 0 h	CH Pesquisa: 0 h
CH Prática: 0 h	% EaD: 0 %
Ementa: Atividade física na promoção da saúde, saúde e desempenho físico, saúde e atividades específicas, qualidade de vida no trabalho, ginástica laboral e postural, socorros e urgências.	

Conteúdos

UNIDADE I – ATIVIDADE FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE

- 1.1. Atividade física, aptidão física e saúde
- 1.2. Aspectos fisiológicos da atividade física
- 1.3. Aspectos preventivos e terapêuticos do exercício físico
- 1.4. Aspectos psicológicos da atividade física

UNIDADE II - EXERCÍCIO , SAÚDE E DESEMPENHO FÍSICO

- 2.1. Exercício e desempenho físico
 - 2.1.1- Benefícios, preparação e como começar
 - 2.1.2 - Aeróbico e anaeróbico
 - 2.1.3 - Condicionamento físico, como testar seu preparo físico
 - 2.1.4 - Metas de condicionamento
 - 2.1.5 - Auto-gestão de exercícios (em casa, na academia e no trabalho)
 - 2.1.6 -Exercícios, recomendações, esclarecimentos e prejuízos (riscos)
 - 2.1.7 – Mitos e verdades sobre os exercícios

Bibliografia básica

- (1) BUSS, P.M. Promoção da saúde e qualidade de vida. Ciênc. Saúde Coletiva. 2000; 5:163-78
- (2) GONÇALVES, A. Em busca do diálogo do controle social sobre o estilo de vida. In: Roberto Vilarta. (Org.). Qualidade de Vida e Políticas Públicas: Saúde, Lazer e Atividade Física.. 1 ed. Campinas,SP: IPES Editorial, 2004, v. 1, p. 17-26.
- (3) VILARTA, R. Saúde coletiva e atividade física: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em educação física. 1. ed. Campinas: IPES, 2007. v. 1. 161 p.

Bibliografia complementar

- (1) OMS. Organização Mundial da Saúde. Escolas Promotoras de Saúde: modelo e guia para a ação. Washington, (D.C.):
- (2) WHO (1986). Carta de Ottawa, pp. 11-18. In Ministério da Saúde/FIOCRUZ. Promoção da Saúde: Cartas de Ottawa, Adelaide, Sundsvall e Santa Fé de Bogotá. Ministério da Saúde/IEC, Brasília.



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

- (3) MANTOVANI, E. P. ; Madruga, V.A. . Epidemiologia, Atividade Física e Saúde. In: Roberto Vilarta. (Org.). Saúde Coletiva e Qualidade de Vida: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em Educação Física. :Campinas. IPES , 2007, v. , p. 11-16.