



UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE DISCIPLINA



Disciplina: ATIVIDADE FÍSICA, LAZER E QUALIDADE DE VIDA NO AMBIENTE DE TRABALHO				Código: EFD307	
CEPE		Nº 3.358		19/06/2008	
Exclusivo do Bacharelado			Aprovado pelo COBEF em 14/06/2016		
Disciplina equivalente (nome e código):					
Departamento: CEDUFOP			Unidade: Reitoria		
Carga Horária Semanal		Teórica	Prática	Duração/Semana	Carga Horária Semestral
02 h		01 h	01 h	18 semanas	30h e 36 Hora/aula
EMENTA: Promoção da saúde, saúde e qualidade de vida na atualidade; Estilo de vida e saúde dos trabalhadores; Saúde ocupacional; Epidemiologia aplicada à gestão de programas corporativos; Implantação e gestão de programas de promoção da atividade física e lazer: individual e coletivo nas empresas; Bases conceituais e programas de promoção da saúde e qualidade de vida corporativos.					
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO					
UNIDADE I - PROMOÇÃO DA SAÚDE, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NA ATUALIDADE; Fatores de risco para doenças; capacidade funcional para o trabalho;					
UNIDADE II - ESTILO DE VIDA E SAÚDE DOS TRABALHADORES; Avaliação e orientação da aptidão psicofisiológica do trabalhador; Conscientizar quanto a parâmetros relacionados à sua saúde; Avaliar o impacto da conscientização e orientação de forma coletiva e individualizada; Oferecer subsídios para tornar os trabalhadores mais ativos: com a ginástica laboral e programas de exercícios mais específicos: Natação, hidroginástica, ginásticas, musculação e esportes coletivos; Oferecer tratamento fisioterapêutico preventivo e corretivo; Intervenção de atividade física por internet e intranet;					
UNIDADE III - SAÚDE OCUPACIONAL; Avaliação diagnóstica dos grupos de risco; Atividade física e capacidade funcional do trabalhador; Absenteísmo; Produtividade e atividade física na empresa;					
UNIDADE IV - EPIDEMIOLOGIA APLICADA À GESTÃO DE PROGRAMAS CORPORATIVOS; Controle de doenças crônicas degenerativas;					
UNIDADE VI - IMPLANTAÇÃO E GESTÃO DE PROGRAMAS DE PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E LAZER: INDIVIDUAL E COLETIVO NAS EMPRESAS; Projeto gestão e saúde e trabalhador. Elaboração de um projeto de gestão e saúde e trabalhador para empresas e intuições.					
UNIDADE VII - BASES CONCEITUAIS E PROGRAMAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA CORPORATIVOS. NR 17; organização mundial de saúde; Parâmetros de saúde Segundo o Colégio Americano De Medicina Do Esporte;					
BIBLIOGRAFIA BÁSICA					
BARBANTI, V. J. AMADIO, A. C. BENTO, J. O. MARQUES, A. T. Esporte e Atividade Física: interação entre rendimento e saúde Barueri: Manole, 2002.					
GONÇALVES, A. & VILARTA, R. (Org.). Qualidade de vida e atividade física: explorando teoria e prática. Barueri: Manole, 2004.					
NIEMAN, D.C. Exercício e Saúde Barueri: Manole, 1999.					



PITANGA, F.J.G. **Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde** São Paulo: Phorte, 2004 [ISBN-10: 8586702749].

POLLOCK, M. L., WILMORE, I. H. **Exercícios na saúde e na doença: Avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação** (2ª Ed) Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1993.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

BARBANTI, V.J. **Aptidão física: um convite à saúde**. São Paulo: Manole, 1990.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano** (5º Ed.) Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

PITANGA, F.J.G. **Atividade Física, Exercício Físico e Saúde**. Salvador: Gráfica da UFBA, 1998.

MARINS, J.C.B. ; GIANNICHI, R. S. **Avaliação e Prescrição de Atividade Física – guia prático** (3ª Ed) Rio de Janeiro: SHAPE, 2003.

MARTINS, C. de O.; MICHELS, G. Programas de promoção da saúde do trabalhador: exemplos de sucesso. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v.5, n.1, p.85-90, 2003.

Norma Regulamentadora 17 (NR 17 - Ergonomia).

OLIVEIRA, T. F. B. et al. Efetividade de um programa de avaliação e prescrição de exercícios físicos na melhoria da aptidão física em mulheres. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, ano 9, nº 30, out/dez 2011.

WERNECK, F. Z.; BARA FILHO, M. G.; RIBEIRO, L, C, S. Efeitos do exercício físico sobre os estados de humor: uma revisão. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício**. v.0, 22-54,2006.