



COLEÇÃO LIVRO DIDÁTICO DIGITAL (CLDD)

CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE VOL. 7

RICARDO FIGUEIREDO PINTO



BELÉM - 2023

FICHA CATALOGRÁFICA

PINTO, Ricardo Figueiredo. Educação Física e Saúde. Vol. 7. Coleção Livro Didático Digital (CLDD) – Editora Conhecimento & Ciência – Belém – Pará – Brasil, 2023, 21p.

ISBN: 978-65-86785-69-2

DOI: 10.29327/5288234

Supervisão e Revisão Final: Ricardo Figueiredo Pinto

Diagramação e Design: Victória Baía Pinto

Capa: Victória Baía Pinto



RICARDO FIGUEIREDO PINTO

APRESENTAÇÃO

Gostaria de possibilitar aos leitores deste e-book Vol. 07 de conhecerem um pouco de como surgiu e foi desenvolvida a Coleção Livro Didático Digital – CLDD para melhor compreensão de todos, a qual teve início em duas dissertações de mestrado dos meus orientandos Victória Baia Pinto e Luciano Barros da Silva.

No período de março a abril de 2021, tive a oportunidade e o prazer de atuar pela primeira vez como docente no Programa FormaPará, com uma turma de licenciatura em educação física no município de Santa Izabel-PA, porém devido ter sido convocado de forma repentina não foi possível iniciar a CLDD neste momento.

E considerando que estávamos num momento difícil de saúde no País as aulas foram 100% de forma online, as quais eram referentes a disciplina Teorias do Movimento e Educação Física. Quero ressaltar que foi uma experiência muito interessante apesar de não ter sido possível encontros presenciais com os alunos.

No ano de 2022, do dia 28 de abril a 15 de setembro de 2022 ministrei a disciplina Educação Física e Saúde para os graduandos de licenciatura em educação física do GEDF/UEPA do Campus III-Belém. Neste momento produzi o primeiro volume da referida coleção pois vinha sentindo a necessidade dos alunos possuírem um material didático que facilitasse seus estudos durante e depois de concluir a disciplina, com isso nasce o CLDD Vol 1. A partir daí passei a planejar e produzir um e-book para cada disciplina em cada semestre das turmas que ministraria aula, seja das aulas regulares seja do Programa FormaPará, e na minha avaliação bem como dos alunos tem sido de grande relevância para o processo ensino-aprendizagem.

No período de 11 a 16 de julho de 2022 lancei o CLDD Vol. 2, referente a disciplina Educação Física e Saúde para os alunos do município de Tracuateua-PA do Programa FormaPará. E iniciando em 2022 e finalizando 2023, no período de 03 de outubro/2022 a 13 de fevereiro/2023 ministrei a disciplina Educação Física e Saúde para os alunos do GEDF/UEPA Campus III-Belém com isso neste momento lancei o CLDD Vol. 3 – Educação Física e Saúde.

Iniciando em 2022 e finalizando 2023, no período de 03 de outubro/2022 a 13 de fevereiro/2023 ministrei a disciplina Educação Física e Saúde para os alunos do GEDF/UEPA Campus III-Belém com isso neste momento lancei o CLDD Vol. 3 – Educação Física e Saúde.

Iniciando o ano de 2023, no período de 23 à 31 de janeiro ministrei a disciplina Introdução ao Estudo da Educação Física no município de São Francisco do Pará pelo Programa FormaPará, com isso lancei o CLDD Vol. 4. Em fevereiro de 2023 voltei a cidade de Tracuateua-PA para ministrar a disciplina Teorias do Movimento e Educação Física, no período de 22 a 28 de fevereiro, com isso lancei o CLDD Vol. 5 o qual serviu também para os alunos de Belém que tiveram aula no período de 20 de março a 21 de agosto.

Em março deste mesmo ano e em parceria com o Prof. Especialista Paulo Fernando Cambeiro Pimenta lançamos o CLDD Vol. 6 para os alunos de Tracuateua-PA que tiveram aulas no período de 08 a 14 de março e para os alunos de Belém que tiveram aulas no período de 20 de março a 21 de agosto deste ano.

Agora neste momento, e com muito prazer, estou lançando o CLDD Vol. 7 disciplina Educação Física e Saúde para os alunos do Programa FormaPará do município de Capitão Poço que terão aulas no período de 16 a 22 de agosto de 2023. Na expectativa que este e-book possa em muito contribuir com todos para a compreensão dos conteúdos da disciplina.

E finalmente quero destacar que em setembro deste ano também lançarei mais dois e-books para as disciplinas Natação Vol. 8 e Teorias do Movimento e Educação Física Vol 9 para os alunos de Belém acadêmicos do 3º semestre do período letivo de 2023.2.

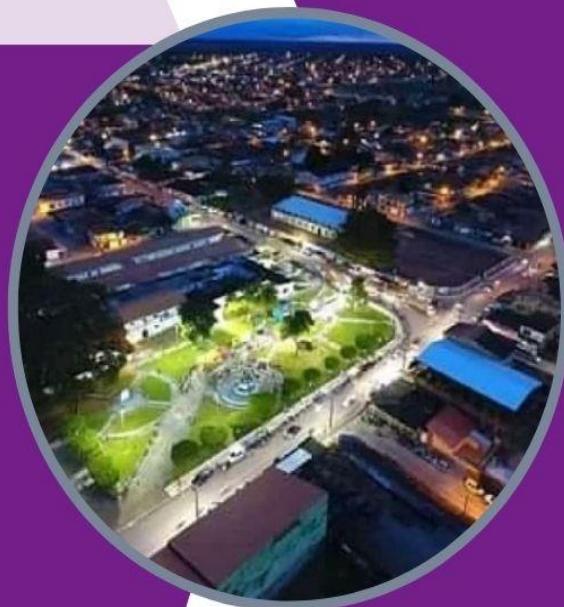
Bom aproveitamento para todos

CAPITÃO POÇO

HISTÓRIA

Capitão Poço, recebeu este nome em homenagem ao explorador conhecido pelo nome de Capitão Possolo, o mesmo que integrou parte da caravana de pioneiros que no mês de junho de 1945 , chegou até local onde hoje se localiza a sede do município, ele era um pirata cuja nacionalidade supõe-se que foi espanhol ou peruano, porém devido a dificuldade na pronúncia, passou a chamar-se Capitão Poço (OLIVEIRA, et. al., 2005).

Outra versão é que um homem chamado Capitão Possôlo teria morrido nas margens de um igarapé, e sendo dado a este o nome de Capitão Poço. E também outra que os caboclos moradores da beira desse igarapé consideram CAPITÃO como sendo patente, assim por analogia, denominaram CAPITÃO POÇO ao maior POÇO encontrado no referido igarapé e daí o nome de Capitão Poço (OLIVEIRA, et. al., 2005).



CAPITÃO POÇO

DADOS IMPORTANTES



- **POPULAÇÃO**

Capitão Poço hoje, é uma Cidade bem desenvolvida, pois de acordo com o censo realizado em 2022 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a cidade possui uma área de 2.901 Km e 56.332 mil habitantes possuindo uma densidade demográfica de 19,42hab/km².

- **SAÚDE**

Em Capitão Poço existe UBS do tipo II (Unidade Básica de Saúde) sua inauguração foi no mês de dezembro de 1978. O município oferece os seguintes atendimentos: PASMIC (Programa de Assistência a gestantes e nutrizeses); PASC (Programa de assistência a criança); imunização (vacinas); Consultas médicas com 16 atendimentos para cada médico; Serviço Ambulatorial e Laboratorial; Consultas de enfermagem; Tratamento de TB (tuberculose); MH (mal de hanseníase); Hipertensos; Doenças mental (medicamentos controlados); Tratamento odontológico; PCCU (preventivo); Teste do pezinho; Diabéticos.

SUMÁRIO

PLANO DE ENSINO	7
CRONOGRAMA	12
BOTÕES E LINKS DE ACESSO DIGITAL AO CONTEÚDOS DA DISCIPLINA.....	15
SLIDES DA DISCIPLINA.....	16
TEXTOS DA DISCIPLINA	17
VÍDEOS DA DISCIPLINA.....	18
BIBLIOGRAFIA BÁSICA E COMPLEMENTAR	19



PLANO DE ENSINO





**GOVERNO DO ESTADO DO PARÁ
UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

PLANO DE ENSINO – 2023.2

1. IDENTIFICAÇÃO:

INSTITUIÇÃO: UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ – UEPA

DOCENTE: Prof. Pós-doutor Ricardo Figueiredo Pinto

CENTRO: CCBS | **CURSO:** Graduação em Educação Física

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE

TURMA: 1^a. Série - 2^º semestre

Representante: Ailime Marcela

Zap: +55 91 9364-5459

e-mail: ailinelima54@gmail.com

TURNOS: Integral - Manhã e Tarde –

Período: 16 a 22 de agosto de 2023 - 2^a. feira a sábado - 08:0 h – 12:00 h e 14:00 h as 18:00 h

CARGA HORÁRIA SEMANAL: 60 h

CARGA HORÁRIA TOTAL SEMESTRAL: 60 h

2. EMENTA: Conceitos de saúde, qualidade de vida, estilo de vida, aptidão física, promoção da saúde. Estudo das principais DCN'S (doenças crônicas não transmissíveis) e dos aspectos fundamentais das atividades físicas para a promoção da saúde e prevenção de doenças.

3. OBJETIVOS:

3.1. OBJETIVOS GERAIS: Compreender a relação existente entre educação física e saúde.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Caracterizar os conceitos de saúde, qualidade de vida e estilo de vida e suas relações;
- Verificar o que é aptidão física e promoção da saúde e suas relações;
- Caracterizar as principais doenças crônicas não transmissíveis e suas relações com atividade física, promoção da saúde e prevenção de doenças;

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

1. Saúde;
2. Prevenção de doenças
3. Promoção da saúde
4. Doenças crônicas não transmissíveis – DCNT
5. Atividade física e exercício físico;
6. Estilo de vida;
7. Aptidão física;
8. Qualidade de vida.



Vanuza Sousa Ribeiro



Láysa Vitória Carlos dos Santos



Maria Marcielene Marques Franco



Lúcia Helena Cunha Rodrigues



Cheila Maria Mota de Melo



Maria Cristiane de Souza Almeira



Paula Roberta dos Santos Macedo



Adriane de Kassia Mota Gomes



Raimunda Gilcely Rodrigues da Rocha



Ozenete Alves Lima



Camila Dayane Soares da Silva



Diene Alves Caldas



Fabricia de Paula Dias de Souza



Jéssica Luana de Mesquita Pereira



Juliana da Silva de Lima

5. METODOLOGIA:

Teórica: Aulas expositivas; Debates; Utilização de metodologia ativa; Pesquisas teóricas; seminários

Prática: Aulas práticas buscando experimentar projetos de educação em saúde, de exercício físico e de atividade física.

6. RECURSOS DIDÁTICOS: Aulas Teóricas: utilização de textos (artigos) e apostilas, e-books, livros e revistas impressas, multimídia, outros.

Utilização do e-book da disciplina.

7. SISTEMA DE AVALIAÇÃO:

Avaliações Formativas e Somativas, levando em consideração a presença e participação dos alunos nas aulas, culminando com o exposto a seguir:

1^a. Avaliação – pesquisa teórica com a produção de um texto sobre um conteúdo pré-definido no início das aulas culminando com a apresentação de um seminário usando recursos multimídia;

2^a. Avaliação – planejar a realização de um evento de educação em saúde envolvendo todos os alunos da turma, familiares, e comunidade em geral do município por meio do Projeto Caminhada “Caminhando para a saúde”.

3^a. Avaliação – avaliação teórica sobre os conteúdos da disciplina.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA: Artigos básicos a serem lidos por conteúdo

E-books da disciplina:

PINTO, Ricardo Figueiredo. Educação Física e Saúde. Vol. 1. Coleção Livro Didático Digital (CLDD) – Editora Conhecimento & Ciência – Belém – Pará – Brasil, 2022, 19p.

ISBN: 978-65-86785-46-3

DOI: 10.29327/562710

PINTO, Ricardo Figueiredo. Educação Física e Saúde. Vol. 2. Coleção Livro Didático Digital (CLDD) – Editora Conhecimento & Ciência – Belém – Pará – Brasil, 2022, 22p.

ISBN: 978-65-86785-51-7

DOI: 10.29327/565485

PINTO, Ricardo Figueiredo. Educação Física e Saúde. Vol. 7. Coleção Livro Didático Digital (CLDD) – Editora Conhecimento & Ciência – Belém – Pará – Brasil, 2023, xxx p.

ISBN:

DOI:

Outras obras:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf

https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_1IduWnhVZnP7.pdf

<http://www.cref18.org.br/wp-content/uploads/2021/05/EBOOK-BACHAREIS-NA-SAUDE.pdf>

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida. Londrina: Midiograf, 2001.

VILARTA, Roberto; BOCCALETTO, Estela Marina Alves (Org.). Atividade física e Qualidade de Vida na escola: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em educação física. Campinas-SP: IPES, 2008.

CARTILHA SOBRE A DOENÇA DE CHAGAS:

https://www.eventoscec.com.br/_files/ugd/157c27_6a0836732c5b4ccf93a67fe66797c88c.pdf

GUIA DE ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO SISTEMA DE SAÚDE NO NÍVEL PRIMÁRIO, SECUNDÁRIO E TERCIÁRIO:

https://www.eventoscec.com.br/_files/ugd/157c27_09973fcb6e2441f8a2735a1266840fd7.pdf



João Victor do Carmo Araújo

GUIA DE ORIENTAÇÃO SOBRE A IMPORTÂNCIA DAS VACINAS PARA PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA:

https://www.eventoscec.com.br/_files/ugd/157c27_f114a12c13cf45c8900276a8fbc02e32.pdf



Antonio Dhiones de Souza Bento

VACINAÇÃO E SAÚDE MENTAL: IMPORTANTES FORMAS DE PREVENÇÃO EM SAÚDE PARA ACADEMICOS DOS CURSOS DE FISIOTERAPIA E EDUCAÇÃO FÍSICA:

<https://livros.editoraenterprising.net/index.php/e-books/catalog/book/95>



Antônio Cleber Sousa Brito

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:

I Encontro Científico do GPs:

<https://educapes.capes.gov.br/handle/capes/583735>

<https://educapes.capes.gov.br/handle/capes/583714>



Felipe Antônio de Freitas

II Encontro Científico do GPs:

https://1b711025-48f7-490c-9aa6-d9727ced02d4.filesusr.com/ugd/157c27_ba58bb7a25c24c7b8811346893cad65a.pdf



Ricardo Lima dos Santos

III Encontro Científico do GPs:

https://b4dd2530-30ee-43cf-85ea-b17214a746fc.filesusr.com/ugd/157c27_7fad72127ae1483895bac15d3223f6b7.pdf



Felipe Tayno Costa de Moura

IV Encontro Científico do GPs:

https://d41103a8-65a4-462d-8cb6-c12607bbf60.filesusr.com/ugd/157c27_8ccf8920833b4896bb8e89271f1b3f67.pdf



José Douglas Amaral Lima

V Encontro Científico do GPs:

https://25e17221-3f02-44cd-9aee-55911a2a519a.filesusr.com/ugd/157c27_c7335a4d48df46f98f6db0732ef2f17b.pdf

VI Encontro Científico do GPs:

https://ade2c923-4593-473e-962b-42df5de5f24b.filesusr.com/ugd/157c27_51b27e237515418da6e19d99c8ede90d.pdf

VII Encontro Científico do GPs:

https://2ecd007a-9316-4dc2-959d-e4dcb8f483f5.filesusr.com/ugd/157c27_abfba4c2533848ed8006e800f4cb6d84.pdf

VIII Encontro Científico do GPs:

https://8a733e9a-3bc7-402c-b6e3-8012e1bf0912.filesusr.com/ugd/157c27_f36dca0380a843b7a75e2b3c892e1fd0.pdf

IX Encontro Científico do GPs:

https://e623932a-23de-4a62-9fa8-1994795a8ec0.filesusr.com/ugd/157c27_9317475b1f73473c8a1f130d9ab9b027.pdf

X Encontro Científico do GPs:

https://6f2df64b-ae64-443a-8f8f-24586143a196.filesusr.com/ugd/157c27_a263c7024a354f4cb0a2f18073b938ec.pdf

XI Encontro Científico do GPs:

https://www.eventoscec.com.br/_files/ugd/157c27_cec24f82d01043e284f16a2c407aefb6.pdf

EFEITO DO TREINAMENTO DE FORÇA SOBRE APTIDÃO

FÍSICA EM IDOSOS COM PARKINSON

https://d41103a8-65a4-462d-8cb6-c126070bbf60.filesusr.com/ugd/157c27_5f3d2dfc5b304eaa94609ed0a6751935.pdf

Pesquisa em saúde (Ricardo F. Pinto e Márcio Venício Cruz de Souza)

https://1b711025-48f7-490c-9aa6-d9727ced02d4.filesusr.com/ugd/157c27_2783f97920da4dcdbf071e61ed1717c4.pdf

Saúde, Ambiente e Inovação: Interdisciplinaridade e Responsabilidade:

https://1b711025-48f7-490c-9aa6-d9727ced02d4.filesusr.com/ugd/157c27_6ca69f9cb78d45a2a67931c2f7a453b3.pdf

Pesquisa em saúde (Ricardo F. Pinto e Victória B. Pinto)

https://1b711025-48f7-490c-9aa6-d9727ced02d4.filesusr.com/ugd/157c27_8fc85fb010fb4d929d7be3fbbe4993f5.pdf

SAÚDE, EXERCÍCIOS FÍSICOS E QUALIDADE DE VIDA NO PERÍODO DO COVID 19 (SARS - CoV – 2)

https://25e17221-3f02-44cd-9aee-55911a2a519a.filesusr.com/ugd/157c27_0098e94815a14fd0bd6e15c79da979ba.pdf

LIVRO 1 DO GPs:

https://8a733e9a-3bc7-402c-b6e3-8012e1bf0912.filesusr.com/ugd/157c27_7d9c1e17bba545ceadd6aee0ea0eeb25.pdf

LIVRO 2 DO GPs

https://ade2c923-4593-473e-962b-42df5de5f24b.filesusr.com/ugd/157c27_a569fdb35266423b946db511b5bde427.pdf

LIVRO 3 DO GPs

https://e623932a-23de-4a62-9fa8-1994795a8ec0.filesusr.com/ugd/157c27_f90bc3a20f3e4ff09668f58fa3527459.pdf

LIVRO 4 DO GPs

https://6f2df64b-ae64-443a-8f8f-24586143a196.filesusr.com/ugd/157c27_8de1479070ce49e29ca942533052b889.pdf

2

Feb 2021

CRONOGRAMA



21

22

23

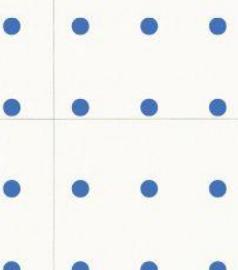
24

25

26

27

28



CRONOGRAMA DAS AULAS

DATA	DIA	INÍCIO	TÉRMINO	CONTEÚDOS	ATIVIDADES/METODOLOGIA
23.08.23	4 ^a feira	08:00 h	12:00 h	Apresentação da disciplina; Apresentação docente; Avaliação diagnóstica; Definição do processo de avaliação da disciplina; Planejamento da Atividade prática Caminhada.	Presencial – Teórico
23.08.23	4 ^a feira	14:00 h	18:00 h	Saúde -	Presencial – Teórico
24.08.23	5 ^a feira	08:00 h	12:00 h	Prevenção de doenças	Presencial – Teórico
24.08.23	5 ^a feira	14:00 h	18:00 h	Doenças crônicas não transmissíveis – DCNT	Presencial – Teórico
25.08.23	6 ^a feira	08:00 h	12:00 h	Promoção de saúde – Atividade Física e Exercício Físico	Presencial – Teórico
25.08.23	6 ^a feira	14:00 h	18:00 h	Promoção de saúde – Atividade Física e Exercício Físico	Presencial – Teórico
26.08.23	Sábado	08:00 h	12:00 h	Saúde, Prevenção de doenças e promoção da saúde por meio da caminhada	XIII Caminhada - Prática “Caminhando para a saúde” (com registro de fotos e filmagem)

26.08.23	Sábado	14:00 h	18:00 h	1 ^a . Avaliação – relatório da atividade prática “Caminhando para a saúde”	Presencial – Teórico/Prático	
28.08.23	2 ^a feira	08:00 h	12:00 h	Estilo de vida; Aptidão física	Presencial – Teórico	
28.08.23	2 ^a feira	14:00 h	18:00 h	Qualidade de vida	Presencial – Teórico	
29.08.23	3 ^a feira	08:00 h	12:00 h	Doenças crônicas não transmissíveis – DCNT	Presencial – Teórico 2 ^a avaliação	
29.08.23	3 ^a feira	14:00 h	18:00 h	3 ^a . Avaliação – Resultados Encerramento	Presencial – Teórico/Prático	



Elane Daiane Alves
de Lima



Antônia Saely Souza
Coutinho



Mayala Aguiar de Moura



Marilene Gomes de
Souza



Máyra Adelaide Klen de
Sousa



Danivalda do Nascimento
Oliveira



Bruna Lorrane Araújo da
Silva



Maria Renara Rodrigues
de Lima

BOTÕES E LINKS DE ACESSO DIGITAL AOS CONTEÚDOS DA DISCIPLINA



SLIDES DA DISCIPLINA

Conteúdo

**Sífilis; Doenças Autoimunes;
Variola; Chikungunya; Lepra.**

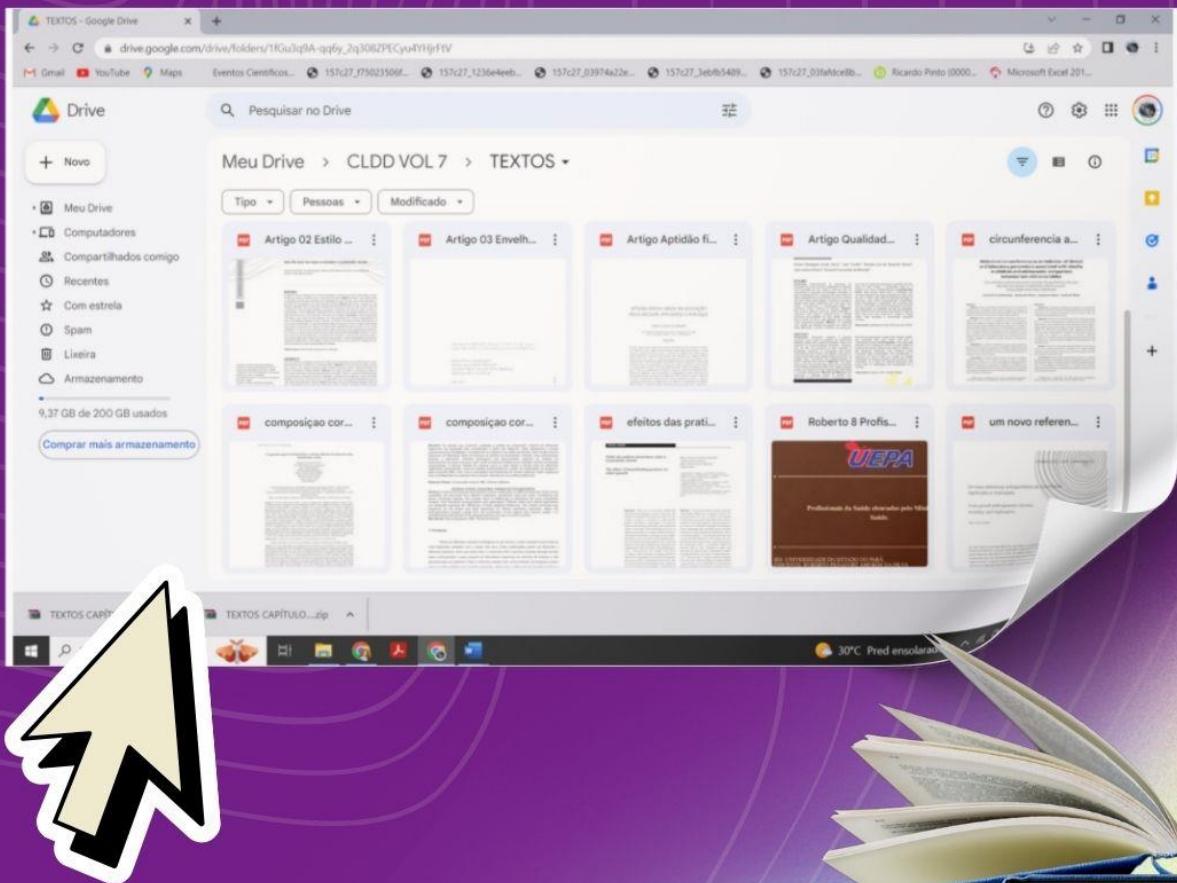


Para facilitar o acesso, você poderá clicar no botão direito do mouse e optar por “abrir em nova guia”, assim, você evita sair da página do e-book

TEXTOS DA DISCIPLINA

Artigos sobre:

Aptidão física; estilo de vida, envelhecimento, qualidade de vida, composição corporal e outros!



Para facilitar o acesso, você poderá clicar no botão direito do mouse e optar por “abrir em nova guia”, assim, você evita sair da página do e-book



VÍDEOS DA DISCIPLINA

Vídeos sobre:

Atividade física; epidemias; higiene; vacinas; rotina de exercícios; gripe espanhola, e mais!

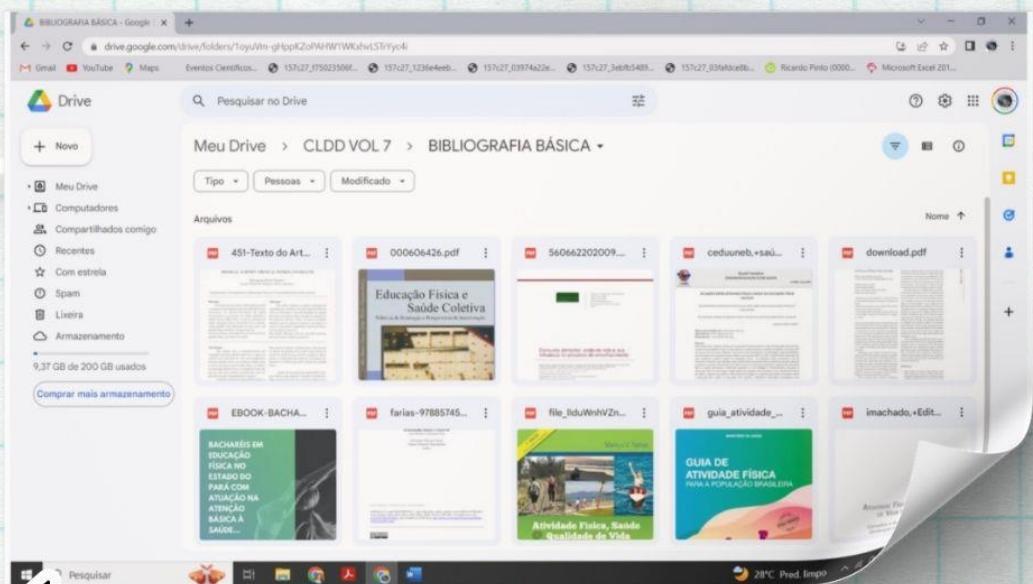


Para facilitar o acesso, você poderá clicar no botão direito do mouse e optar por “abrir em nova guia”, assim, você evita sair da página do e-book

BIBLIOGRAFIA

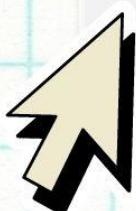
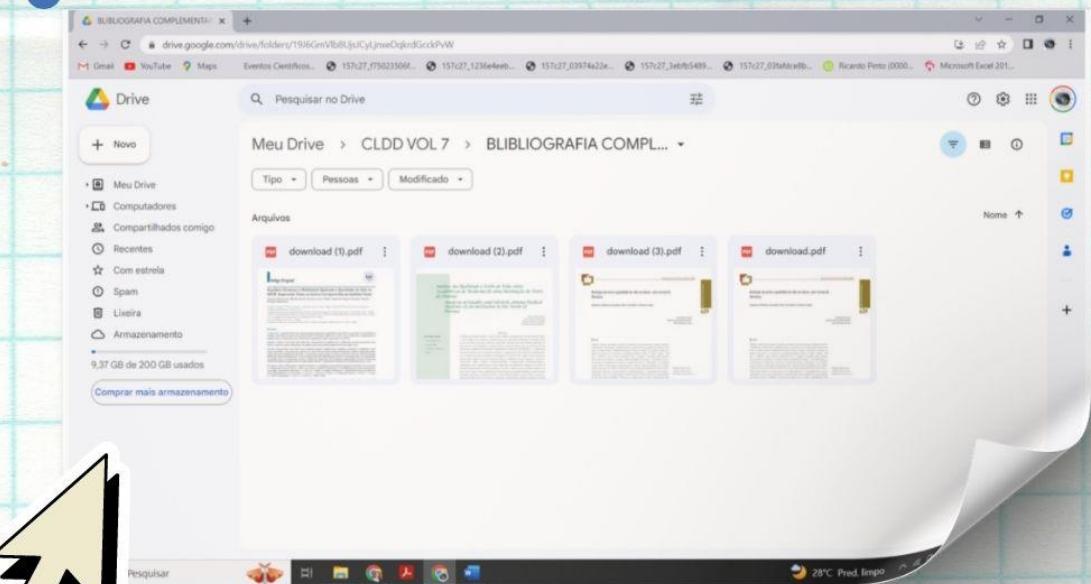
bibliografia básica e complementar

BÁSICA

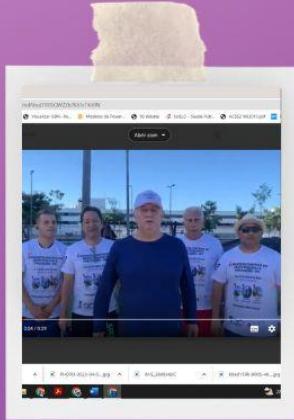


BIBLIOGRAFIA

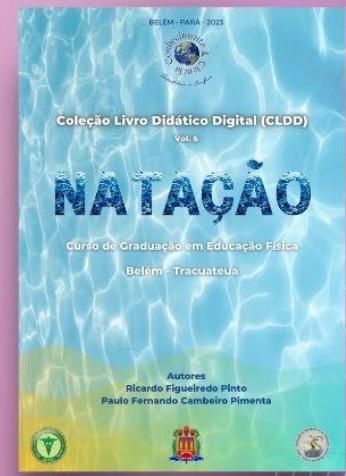
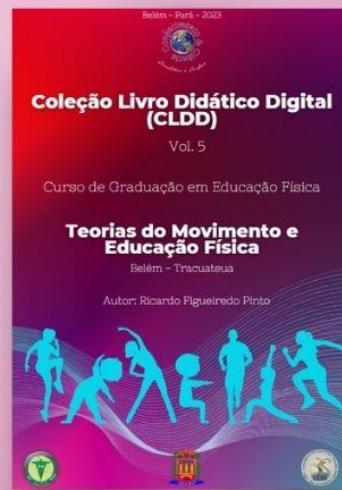
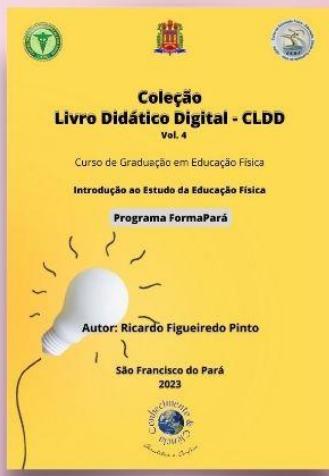
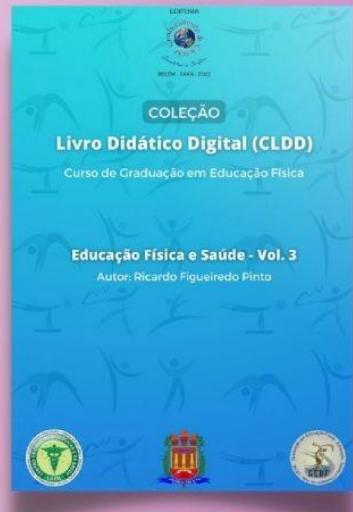
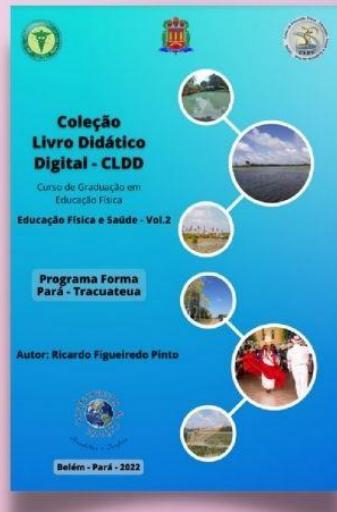
COMPLEMENTAR



PROJETO "CAMINHANDO PARA A SAÚDE"



Acesse nossa coleção de livros didáticos digitais!



Apoio:

GP_s
GRUPO PESQUISAS & PUBLICAÇÕES




LAEMINTEC
LABORATÓRIO DE EMPREENDIMENTO
INovação e Tecnologia