



PLANO DE ENSINO

CURSO	195 - Engenharia da Computação	MATRIZ	535
--------------	---------------------------------------	---------------	------------

FUNDAMENTAÇÃO LEGAL	Resoluções: N° 89/08-COEPP - N° 153/09-COEPP - N° 158/10-COEPP
----------------------------	--

DISCIPLINA/UNIDADE CURRICULAR	CÓDIGO	PERÍODO	CARGA HORÁRIA (aulas)					
			AT	AP	APS	AD	APCC	Total
Qualidade de Vida	QV22HM	2º	34	00	02	00	00	36

AT: Atividades Teóricas, AP: Atividades Práticas, APS: Atividades Práticas Supervisionadas, AD: Atividades a Distância, APCC: Atividades Práticas como Componente Curricular.

PRÉ-REQUISITO	
EQUIVALÊNCIA	

OBJETIVOS

Conscientizar os alunos sobre a importância de procurar manter um estilo de vida saudável, abrangendo hábitos alimentares, relacionamentos interpessoais, carga de trabalho, lazer e prática de atividades físicas.

EMENTA

O contexto histórico no trabalho. Esporte e atividades físicas no contexto histórico. Qualidade de vida. Qualidade de vida e trabalho. Socialização e promoção da saúde. Avaliação física e postural. Lesão por esforço repetitivo (LER). Disfunção osteomuscular relacionada ao trabalho (DORT). Exercícios de relaxamento e compensatórios. Atividades físicas e recreativas. O Esporte como atividade física.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

ITEM	EMENTA	CONTEÚDO
1	Qualidade de vida, saúde e trabalho.	O que é qualidade de vida; O que é saúde; Aspectos da qualidade de vida no trabalho: ambiente de trabalho, ergonomia e relações sociais.
2	Esportes, exercícios físicos e atividades físicas no contexto histórico.	As diferenças dos objetivos da prática de atividades físicas no contexto histórico; Atividade física e seus benefícios à saúde, stress. As principais valências físicas envolvidas na promoção da saúde: Resistência aeróbica (aptidão cardiorrespiratória), Resistência muscular (resistência de força). Flexibilidade (mobilidade corporal), composição corporal (nível de gordura corporal).
3	Lesão por esforços repetitivos (LER) e Disfunção osteomuscular relacionada ao trabalho (DORT).	O que é LER/DORT; Fases da LER/DORT; Principais tipos de DORT; Formas de prevenção; Ergonomia no local de trabalho.
4	Exercícios de relaxamento compensatórios.	Exercícios físicos como forma de prevenção. Exercícios de alongamento; Exercícios de fortalecimento. Caminhada, lazer.
5	Atividades físicas e recreativas. Jogos Recreativos de Futsal, Voleibol, Basquete e Handebol.	Prática de atividades físicas com fins recreativos.

PROCEDIMENTOS DE ENSINO

AULAS TEÓRICAS

Aulas ministradas em sala de aula, nas quais a ênfase está em explicações conceituais.

AULAS PRÁTICAS

Aulas centradas na realização de atividades práticas pelos alunos com supervisão, orientação e auxílio do professor; aulas em que o professor realiza a resolução tutorada de exercícios (o professor conduz a resolução que é acompanhada pelos alunos); aulas em que o professor exemplifica a resolução de exercícios. As aulas práticas incluem aulas de laboratório que são realizadas em ambientes específicos em que há uso de equipamentos e materiais que permitem a experimentação.

ATIVIDADE PRÁTICA SUPERVISIONADAS

Atividades acadêmicas desenvolvidas sob a orientação, supervisão e avaliação de docentes e realizadas pelos discentes em horários diferentes daqueles destinados às atividades presenciais (aulas teóricas e aulas práticas). Estas atividades incluem: estudos dirigidos, trabalhos individuais, trabalhos em grupo, desenvolvimento de projetos, atividades em laboratório, atividades de campo, oficinas, pesquisas, estudos de casos, seminários, desenvolvimento de trabalhos acadêmicos, dentre outras. Deverá ser dada ênfase à realização de atividades em grupo que envolva pesquisa e seja interdisciplinar.

PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO

Considerar-se-á aprovado na disciplina, o aluno que tiver frequência igual ou superior a 75% (setenta e cinco por cento) e Nota Final igual ou superior a 6,0 (seis), consideradas todas as avaliações previstas no início do semestre.

No caso do aluno perder alguma avaliação presencial e escrita, por motivo de doença ou força maior, poderá requerer uma única segunda chamada por avaliação, no período letivo. O requerimento deve ser protocolado no Departamento de Registros Acadêmicos dentro do prazo estabelecido pelo regulamento da UTFPR, a prova será aplicada após o deferimento. Para a prova de segunda chamada o professor definirá os conteúdos e a data da avaliação.

REFERÊNCIAS

Referências Básicas:

- JUNIOR, Abdallah Achour, **Flexibilidade e Alongamento: Saúde e Bem-estar**, 2º Ed. – Ed. Manole.
- SIMÃO, Roberto, **Treinamento de Força na Saúde e Qualidade de Vida**, Editora Phorte.
- MOREIRA, Ramom Luiz e GOURSAND, Marcos, **Os sete pilares da qualidade de vida**, Editora Leitura BH.

Referências Complementares:

- GUISELINI, Mauro. **Aptidão Física, Saúde, Bem Estar: fundamentos teóricos e exercício prático** – Editora Phorte.
- KROEMER, K. H. E.; GRANDJEAN, E. **Manual de ergonomia: adaptando o trabalho ao homem**. 5. ed. Porto Alegre: Bookman, 2005.
- OLIVEIRA, Alexandre Roberto Diogo de. **Qualidade de vida**. Rio de Janeiro: Biologia e Saúde, 2002.
- STRESS e qualidade de vida no trabalho: perspectivas atuais da saúde ocupacional. São Paulo, SP: Atlas, c2005
- BARBANTI, Valdir J.. **Teoria e prática do treinamento desportivo**. São Paulo: E. Blücher, 1979.
- TUBINO, Manoel José Gomes; REIS, Cláudio de Macedo. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. 10. ed. São Paulo: IBRASA - Instituição Brasileira de Difusão Cultural.

ORIENTAÇÕES GERAIS

As datas das avaliações, exceto as de segunda chamada, serão estabelecidas em sala de aula no início do semestre. O uso de aparelhos celulares deve ser feito somente fora de sala de aula. A utilização de notebook apenas em caso de necessidade em atividades da disciplina.

Professor da Disciplina

Assinatura do Coordenador do Curso