



<b>CURSO</b>	<b>Mestrado em Educação Física</b>
<b>DISCIPLINA</b>	<b>Atividade física, aptidão física e saúde</b>
<b>CARGA HORÁRIA</b>	<b>60 h</b>
<b>CRÉDITOS</b>	<b>4</b>
<b>PROFESSOR</b>	<b>Dr. Rogério César Fermino</b>

### **EMENTA**

Perspectivas históricas sobre atividade física, aptidão física e saúde. Inter-relação entre atividade física, exercício físico, aptidão física e saúde. Efeitos da atividade física na saúde e no organismo humano durante o ciclo da vida. Atividade física, aptidão física e mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis. Atividade física, aptidão neuromuscular e saúde. Recomendações de atividade física durante o ciclo da vida. Relação dose resposta entre atividade física, aptidão física e saúde. Riscos associados com a prática de atividade física. Diferenças genéticas e sua relação com a atividade física, aptidão física e saúde.

### **BIBLIOGRAFIA**

1. Lee I. (2009) Epidemiologic methods in physical activity studies. New York: Oxford University Press.
2. Riebe D. (2018). Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. 10<sup>a</sup> ed. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan.
3. U. S. Department of Health and Human Services. (2018). Physical Activity Guidelines for Americans, 2<sup>nd</sup> edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
4. U. S. Department of Health and Human Services. (2018). Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2018. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018.
5. Pedersen B, Saltin B. (2015). Exercise as medicine: evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic disease. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. v. 35, Suppl. 1, p. 1-72.
6. American College of Sports Medicine (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. Medicine and Science in Sports and Exercise. v. 43, n. 7, p. 1135-1359.
7. American College of Sports Medicine (2009). Position stand: Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. Medicine and Science in Sports and Exercise. v. 41, n. 2, p. 459-471.
8. Lancet physical activity series. (2016). Disponível em: <http://www.thelancet.com/series/physical-activity>
9. Nieman DC (2011). Exercício e saúde: teste e prescrição de exercícios. 6<sup>a</sup> ed. São Paulo: Manole.