



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ACRE
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO

PLANO DE CURSO

Centro: Centro de Ciências da Saúde e do Desporto

Curso: Curso de Bacharelado em Saúde Coletiva

Disciplina: CCSD539 Promoção da Saúde III

Créditos: 2 – 1 – 0

Pré-requisitos: “Não há.”

Co-requisitos: “Não há.”

Carga Horária: 60

CH de Acex: “Não há.”

Encontros: 36

Semestre Letivo/Ano: 2º/2025 | **Dias/horários de aula:** Sexta-feira das 7h00m às 10h30m

Professor(a): Prof. Dr. Orivaldo Florencio de Souza

I- Ementa:

Histórico da promoção de saúde relacionado a atividade física e hábitos alimentares. Interfaces da promoção da saúde com o estilo de vida, qualidade de vida e psicologia positiva. Princípios dos hábitos alimentares saudáveis. Conceito, tipos e recomendações de atividade física. A aptidão física e seus componentes. Atividade física e hábitos alimentares no controle de peso. Princípios de mudança de comportamento relacionado a saúde. Elaboração de programas de atividade física e hábitos alimentares voltadas a promoção da saúde.

II- Objetivos de Ensino

1- Objetivos Gerais

- Compreender a importância da atividade física e dos hábitos alimentares na promoção da saúde no âmbito individual e comunitário;
- Compreender processos de gerenciamento de programas voltados a atividade física e hábitos alimentares.

2- Objetivos Específicos

- Identificar situações problemas nos hábitos e estilo de vida voltados a prática de atividade física, composição corporal e alimentação
- Identificar processos de mudança de comportamento relacionado à saúde.
- Identificar situações problemas nos programas de promoção da saúde.
- Planejar programas de promoção da saúde no modelo extensionista.

III- Conteúdos de Ensino

Unidades Temáticas	C/H
Unidade 1 – Introdução a promoção da saúde relacionada a atividade física e hábitos alimentares	8
Unidade 2 – Atividade física, composição corporal e aptidão física	8
Unidade 3 – Hábitos alimentares e práticas integrativas e completares	8
Unidade 4 – Princípios de mudança de comportamento relacionado a saúde	8
Unidade 5 - Elaboração de programas de atividade física e hábitos alimentares voltadas a promoção da saúde.	8
Unidade 6 – Vivência em práticas de atividades físicas e demais programas de saúde	20

IV- Metodologia de Ensino

- Aulas teóricas:

Nas Aulas presenciais ocorrerão explicações dos conteúdos de todas as unidades de ensino e atividades em grupo.

- Atividades práticas de aprendizagem:

A) Uso softwares ou aplicativos livres para cálculos de gasto energético e composição corporal.

B) As vivências em práticas de atividade física e demais programas de saúde ocorrerão com auxílio de vídeos explicativos e com chamadas para a prática de atividade física (<https://www.youtube.com/c/exercicioemcasa/playlists>; ou outros links) ou mediante atividades em outros locais. Todas as práticas serão relatadas em portfólio.

V- Recursos Didáticos

- Google sala de aula (cronograma das aulas; postagens de materiais para leitura; e, mediação do conhecimento e atendimentos a grupo de alunos);

- Google Sala de aula: avaliação dos conhecimentos obtidos durante as aulas por meio de respostas as perguntas inseridas no Google Formulários.

- Planilhas eletrônicas para realizar cálculos;

- Vídeos explicativos pela plataforma Youtube.

- Academia ao ar livre e demais locais propícios para prática de atividade física na UFAC

VI- Avaliação da Aprendizagem

Avaliação N1 – Prova N1 (5 pontos); Trabalhos sobre Atividade física e hábitos alimentares (3 pontos); Portfólio de práticas de atividades físicas (2 pontos)

Avaliação N2 – Prova N2 (5 pontos); Trabalhos sobre programas de promoção da saúde (3 pontos); Portfólio de práticas de atividades físicas (2 pontos)

Exame final: Prova Final

VII- Bibliografia

1- Bibliografia Básica

NIELMAN, D. C. Exercício e saúde. São Paulo: Manole, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde: PNPS: revisão da Portaria MS/GM nº 687, de 30 de março de 2006. Brasília: MS, 2015.

FLORINDO, A. A.; Hallal, P. C. Epidemiologia da atividade física. São Paulo; Atheneu, 2011.

2- Bibliografia Complementar

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

CARVALHO, J. A. M; MAREGA, M. Manual de atividades físicas para prevenção de doenças. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

GONÇALVES, A; VILARTA, R. Qualidade de vida e atividade física. São Paulo: Manole, 2004.

MATSUDO, S. M. M, MATSUDO, V. K. R. Atividade física e obesidade: prevenção e tratamento. Rio de Janeiro: Atheneu, 2007.

3- Bibliografia Sugerida

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 2.446, de 11 de novembro de 2014. Redefine a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS). Acessado em: 25 jun 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2014/prt2446_11_11_2014.html

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 2.684, de 8 de novembro de 2013. Redefine as regras e os critérios referentes aos incentivos financeiros de investimento para construção de polos e de custeio no âmbito do Programa Academia da Saúde. Acessado em: 25 jun 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2013/prt2684_08_11_2013_rep.html

Dominguez B. Academia da saúde pública. Radis, n. 109, p. 12-17, 2011. MORETTI, ANDREZZA C; Almeida, Vanessa; Westphal, Márcia Faria; Bógus, Claudia M. Práticas corporais/atividade física e políticas públicas de promoção da saúde. Saúde Soc;18(2):346-354, 2009.

VIII- Cronograma da Disciplina

Período de realização: Início: 31/10/2025 – Término: 20/03/2026

Dia e Horário de Execução: Quarta-feira das 7h00m às 10h30m

Unidades Temáticas (ampliar, se necessário)	Início	Término
Unidade 1 – Introdução a promoção da saúde relacionada a atividade física e hábitos alimentares	07/11/2025	14/11/2025
Unidade 2 – Atividade física, composição corporal e aptidão física	21/11/2025	28/11/2025
Unidade 3 – Hábitos alimentares e práticas integrativas e complementares	05/12/2025	12/12/2025
Unidade 4 – Princípios de mudança de comportamento relacionado a saúde	30/01/2026	06/02/2026
Unidade 5 - Elaboração de programas de atividade física e hábitos alimentares voltadas a promoção da saúde.	13/02/2026	20/02/2026
Unidade 6 – Vivência em práticas de atividades físicas e demais programas de saúde (N1)	31/10/2025; 12/12/2025	16/01/2026
Unidade 6 – Vivência em práticas de atividades físicas e demais programas de saúde (N2)	27/02/2026	13/03/2026
Avaliação da aprendizagem (ampliar, se necessário)	Data de Realização	
Portfólio N1	23/01/2026	
Trabalhos N1	23/01/2026	
Prova N1	23/01/2026	
Portfólio N2	20/03/2026	
Trabalhos N2	20/03/2026	
Prova N2	20/03/2026	
Realização da Prova Final	27/03/2026	

Aprovação do Colegiado de Curso (Regimento Geral da UFAC, Artigo 70, incisos II).

Plano de Curso elaborado nos termos do §2º, Art. 243 do Regimento Geral da Ufac, apreciado e homologado pelo Colegiado do Curso de Bacharelado em Saúde Coletiva, em reunião realizada em 13 de novembro de 2024, conforme estabelecido no Regimento da Ufac, Art. 70, II.

Rio Branco, AC – 22 de setembro de 2025.

Nome e Assinatura do(a) Professor(a)

