



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

Programa Analítico de Disciplina

EFI311 Higiene Aplicada à Educação Física

Departamento de Educação Física - Centro de Ciências Biológicas e da Saúde

Número de créditos: 2		<u>Teóricas</u>	<u>Práticas</u>	<u>Total</u>
Duração em semanas: 15	Carga horária semanal	2	0	2
Períodos - oferecimento: I	Carga horária total	30	0	30

Pré-requisitos (Pré ou co-requisitos)*

Ementa

Introdução à higiene. Higiene e subdivisões. Tabagismo. As toxicoses e o alcoolismo. Higiene nos ambientes da atividade física. A higiene como conteúdo didático no meio escolar multidisciplinar.

Oferecimento aos Cursos

Curso	Modalidade	Período
Educação Física(BAC)	Optativa	-
Educação Física(LIC)	Optativa	-
Educação Física - Bacharelado(BAC)	Optativa	-
Educação Física - Licenciatura(LIC)	Optativa	-



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

EFI311 Higiene Aplicada à Educação Física

Seq	Aulas Teóricas	Horas/Aula
1	Introdução à higiene 1.1. Conceitos básicos relacionados com a higiene	2
2	Higiene e subdivisões 2.1. Higiene Ambiental 2.2. Higiene Corporal 2.3. Higiene Sexual 2.4. Higiene Alimentar	8
3	Tabagismo 3.1. Efeitos negativos do tabagismo 3.2. Tabagismo na atividade física	2
4	As toxicoses e o alcoolismo 4.1. Cocaína 4.2. Maconha 4.3. Outras drogas 4.4. Alcoolismo	8
5	Higiene nos ambientes da atividade física 5.1. Higiene na piscina 5.2. Sauna 5.3. Higiene em academias 5.4. Higiene em ginásios 5.5. Higiene em ambiente escolar	6
6	A higiene como conteúdo didático no meio escolar multidisciplinar 6.1. Procedimentos de interação multidisciplinar para desenvolver conteúdos de higiene	4



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR**

EFI311 Higiene Aplicada à Educação Física

Referências Bibliográficas

Bibliografia Básica:

Bibliografia Complementar:

- 1 - AMCS. Manual de pesquisas das diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. Rio de Janeiro: Guanabara, 2003. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 2 - AMHEIM, D.; PRENTICE, W. Princípios do treinamento atlético. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002 [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 3 - ARAÚJO, C. GIL; ARAÚJO, D. Sardinha. Higiene do exercício físico. Brasília: SEED, 1986 [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 4 - GHORAYEB, N.; BARROS, T. O exercício, preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos. São Paulo: Atheneu, 1999 [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 5 - GIAN, C.; TEH, K. Medicina Esportiva: exercícios para aptidão física. Santos: Editora Santos, 1989 [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 6 - LAPTEV, A.; MINJ, A. Higiene de la cultura física y el deporte. Moscú: Ráduga, 1987 [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 7 - MELLION, M. Segredos em medicina desportiva. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997. [Exemplares disponíveis: Não informado.]