ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE
GRADE CURRICULAR

APRESENTAÇÃO

O curso de Atividade Física e Saúde, é um espaço dedicado a explorar a relação entre o movimento corporal e o bem-estar físico e mental. Neste curso, abordaremos como a prática regular de atividades físicas pode prevenir doenças, melhorar a qualidade de vida e promover a longevidade. Em uma sociedade cada vez mais sedentária, entender os benefícios da atividade física se tornou essencial para enfrentar desafios como o aumento das doenças crônicas não transmissíveis e o impacto do estresse no dia a dia. Nosso objetivo é oferecer conhecimentos práticos e teóricos para que você possa implementar hábitos saudáveis, seja na sua vida pessoal ou na atuação profissional, contribuindo para uma sociedade mais ativa e saudável.

Código	Disciplina	Carga Horária
5337	Adaptações Funcionais Do Idoso	60
5058	Avaliação Nutricional	60
4839	Introdução à Ead	60
5219	Anatomia do Aparelho Locomotor	60
5536	Aspectos Socioantropológicos Da Educação Física	60
5351	Biomecânica Do Esporte	60
5537	Crescimento E Desenvolvimento Da Educação Física	60
4847	Pensamento Científico	60