

 	UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS - UFAM FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA - FEFF			PLANO DE AULA
TURMA: ADULTO		FAIXA ETÁRIA: JOVENS, ADULTOS E IDOSOS.	TEMA: Como a atividade física pode contribuir para uma melhor qualidade de vida e saúde sobre o estresse no contexto acadêmico.	
HORÁRIO: 13:00 - 17:00	LOCAL: PLATAFORMA TRELLO	DATA: 08/07/2021	DIA DA SEMANA: QUINTA-FEIRA	
PROFESSOR (A): NELZO RONALDO DE PAULA CABRAL MARQUES JUNIOR				
OBJETIVOS	CONTEÚDOS	REFERÊNCIAL BIBLIOGRÁFICO	RECURSOS	AVALIAÇÃO
<p>- Trazer orientações ao público acadêmico sobre o fator do estresse no cotidiano e ao longo da vida de dedicação aos estudos. E como a atividade física pode contribuir para uma melhora da qualidade de vida e saúde mental do corpo, equilibrando fatores significativos para a prevenção de possíveis doenças ao longo de uma vida dedicada a prática do conhecimento e aprendizagem.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ A vida acadêmica é uma prática que integra a vida de inúmeros cidadãos, e configura-se em um período de vivências pessoais e coletivas significativas, onde se faz fundamental a existência de características como responsabilidade e socialização. Esta etapa é alçada por circunstâncias variadas - como o afastamento do meio familiar, conflitos, decisões, escolhas e atitudes - que podem vir a intervir no percurso de vida deste indivíduo. ➤ Assim como em todo momento da vida que demanda concentração, esforço e aprendizado achamo-nos vulneráveis a emoções que refletem em fraqueza, desânimo, depressão, ansiedade ou ainda em situações mais vulneráveis como no uso de substâncias e doenças. A vida universitária promove a reflexão acerca da importância que uma formação acadêmica tem aos olhos da família do discente e para a sociedade. ➤ Costa (2016) define as vidas acadêmicas 	<p>ANDREWS, S. Stress a seu favor: como gerenciar sua vida em tempos de crise. São Paulo: Agora, 2003.</p> <p>COSTA, V.A.R. Impacto do Biofeedback nos níveis de stress, ansiedade e autorregulação emocional em estudantes universitários. Dissertação de Mestrado. Universidade de Aveiro. 2016.</p> <p>https://www.scielo.br/j/rbce/a/tPRWz9hmnXptsmMDnxzY6Kt/?lang=pt</p> <p>https://www.scielo.br/j/ape/a/pckhJTzcn69k7yCj8VCW53f/?lang=pt</p> <p>https://www.scielo.br/j/rbem/a/tfkCxpwHtmdLNgmsWSVW9rr/?lang=pt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Computador • Celular • Internet <p style="text-align: center;">FIGURAS</p>   <p style="text-align: right;">Fonte: Google</p>	<p>Observar se o discente buscou coerência e fundamentação teórica sobre suas pesquisas, assim como o tema proposto para divulgação.</p> <p>Analisar o conteúdo a ser proposto pelo discente em estágio probatório curricular.</p> <p>Realizar as possíveis correções para no final chegarmos a uma satisfação do público alvo.</p>

	<p>como uma das melhores e mais marcantes etapas de vida regulada por um processo de transição e adaptação de maior liberdade, responsabilidade na tomada de decisões e promoção de relações interpessoais. Contudo, esta época também é marcada por um conjunto de exigências e necessidade de desenvolvimento de recursos que permitam fazer face às dificuldades resultantes.</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Para Andrews (2003), o estresse é um dos elementos que pode interferir no equilíbrio de várias funções e composições químicas que ocorrem no corpo, como, por exemplo, temperatura, pressão sanguínea, pulso, taxa de açúcar no sangue, podendo afetar conseqüentemente sua qualidade de vida. Havendo imposição para necessidade de adaptações a transformações, o corpo deverá corresponder de alguma maneira, e, a esta resposta do corpo, denomina-se estresse.➤ Aí viemos a nos questionar como a atividade física pode contribuir para a melhora de todo este quadro clínico apresentado ao longo desta descrição?➤ O exercício regular tem se mostrado uma ferramenta poderosa na melhoria da qualidade de vida, no controle do humor e de suas doenças (depressão e ansiedade), na redução do estresse psicológico e na modulação da percepção da dor.➤ O exercício modula a estrutura e função do cérebro para estimular um fenótipo			
--	---	--	--	--

	<p>neurológico mais saudável. Assim como desenvolve o papel na melhoria de diferentes habilidades neurocognitivas como memória e aprendizagem, concentração, controle inibitório, flexibilidade cognitiva e processamento de informação.</p> <p>➤ Busque por atividades ao ar livre ou aquelas que você geralmente sempre teve a vontade de realizar, mais por má administração do seu tempo ou motivação, sempre a deixou no esquecimento. Lembrando que devemos iniciar toda e qualquer atividade física de forma moderada sem extrapolar os limites do seu condicionamento físico, já que você pode estar muito tempo sem dar estímulos ao seu sistema musculoesquelético e corpóreo.</p> <p>POR TANTO NÃO SEJA REFÉM DA SUA PRÓPRIA MENTE OU DOS SEUS PROBLEMAS, PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA, SUA QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE MENTAL LHE NÃO TEM PREÇO.</p>			
--	--	--	--	--

OBSERVAÇÕES:
