



UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DA ATIVIDADE FÍSICA

Disciplina: Tópicos Especiais em Educação Física V — Exercício Físico e Saúde Mental

Professor: Felipe de Oliveira Silva

CARGA HORÁRIA: 60

CRÉDITOS: 4

CÓDIGO: IEFD04-12128

MODALIDADE DE ENSINO: Presencial

TIPO DE APROVAÇÃO: Nota e Frequência

STATUS: Eletiva Restrita

TIPO DE AULA: Teórica

EMENTA BACHARELADO
CARGA HORÁRIA SEMANAL: 4
Quarta-feira: 12:30-14:10 / 14:20-16:00

OBJETIVO

Desenvolver conhecimentos e habilidades na interseção da saúde mental com a atividade física, para analisar a complexidade biopsicossocial dos transtornos mentais e implementar estratégias que fomentem tanto o bem-estar físico quanto mental por meio do exercício físico.

MÉTODO DE ENSINO

A disciplina será conduzida por meio de aulas expositivas, estudos de caso, debates em grupo e análise de pesquisas científicas. Serão utilizados recursos multimídia, incluindo vídeos e materiais interativos. Os alunos serão incentivados a participar ativamente das discussões, compartilhar experiências e aplicar os conhecimentos adquiridos em situações práticas.

AVALIAÇÃO

A avaliação será realizada por meio da participação nas discussões em sala de aula, assim como no desempenho individual em duas avaliações objetivas. A 2ª CHAMADA de cada módulo será individual e aplicada com todo o conteúdo do respectivo módulo por meio de

questões objetivas e discursivas. A PROVA FINAL será individual e aplicada com todo o conteúdo da disciplina por meio de questões objetivas e discursivas.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

PREVISÃO — CALENDÁRIO 2024/01

Aulas	Data	Tema
	Março	
1	06	Aula de abertura
2	13	Desenvolvimento neurológico e saúde mental
3	20	Neuroanatomia e neurofisiologia na saúde mental
4	27	Gargalos neurobiológicos na aprendizagem e saúde mental
	Abril	
5	03	Exercício físico e saúde mental em crianças e adolescentes
6	10	Exercício físico e saúde mental em adultos e idosos
7	17	Avaliação
8	24	Revisão
	Maio	
	01	Feriado
9	08	Transtornos de ansiedade e exercício físico
10	15	Transtornos de depressão e exercício físico
11	22	Transtornos neurocognitivos e exercício físico
	29	Congresso
	Junho	
12	05	TDAH e exercício físico
13	12	TEA e exercício físico
14	19	Avaliação
15	26	Revisão
	Julho	
	03	2ª chamada
	10	Prova final
	15 a 18	Relatório de frequência e nota

REFERÊNCIAS

TOMPOROWSKI, P; McCULLICK, B; PESCE, C. *Melhore a cognição da criança com jogos de atividade física*. São Paulo: Phorte, 2020.

RATEY, J; HAGERMAN, E. *Corpo ativo, mente desperta*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

MEEUSEN, R; SCHAEFER, S; TOMPOROWSKI, P; BAILEY, R. *Physical Activity and Educational Achievement: Insights from Exercise Neuroscience*. New York: Routledge, 2018.

BRUSSEAU, T ET AL. *The Routledge Handbook of Youth Physical Activity*. New York: Routledge, 2020.

BAILEY, R ET AL. *Physical Activity and Sport During the First Ten Years of Life: Multidisciplinary Perspectives*. New York: Routledge, 2021.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *DSM-5: Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*. 5ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2014.

MACHADO, A; HAERTEL, L. *Neuroanatomia funcional*. 3ª edição. Rio de Janeiro: Atheneu, 2013.

RADANOVIC, M; KATO-NARITA, E. *Neurofisiologia básica para profissionais da área de saúde*. São Paulo: Editora Atheneu, 2016.

BEAR, M; CONNORS, B; PARADISO, M. *Neurociências: desvendando o sistema nervoso*. 4ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2017.

LENT, R. *Cem bilhões de neurônios? Conceitos fundamentais da neurociência*. 2ª edição. Rio de Janeiro: Atheneu, 2010.

LAMBERT, K. *Neurociência clínica: as bases neurobiológicas da saúde mental*. São Paulo: Artmed, 2006.