

	<h2 style="margin: 0;">GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</h2> <p style="margin: 0;">(GFUC)</p>	<p style="margin: 0;">MODELO</p> <p style="margin: 0;">PED.007.03</p>
---	--	--

<i>Curso</i>	Desporto, Condição Física e Saúde						
<i>Unidade curricular (UC)</i>	Atividade Física, Saúde e Bem-estar						
<i>Ano letivo</i>	2023-24	<i>Ano</i>	1 ^º	<i>Período</i>	1 ^º	<i>ECTS</i>	3
<i>Regime</i>	Obrigatório	<i>Tempo de trabalho (horas)</i>		<i>Total: 81</i>	<i>Contacto: 45</i>		
<i>Docente(s)</i>	José Eduardo Teixeira						
<input type="checkbox"/> <i>Responsável da UC ou</i> <input checked="" type="checkbox"/> <i>Coordenador(a) Área/Grupo Disciplinar</i> <input type="checkbox"/> <i>Regente (cf. situação de cada Escola)</i>	Carolina Júlia Félix Vila-Chã						

GFUC CUMPRIDO

1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

No final desta unidade curricular o estudante deve ser capaz de:

- a) Compreender e saber definir os conceitos associados à atividade física, condição física e saúde;
- b) Compreender a relação entre atividade física, condição física e saúde;
- c) Identificar e compreender as determinantes dos comportamentos de atividade física, sedentarismo e saúde;
- d) Saber as principais recomendações para a prática regular de atividade física e comportamento sedentário numa perspetiva de saúde e bem-estar;
- e) Compreender e conhecer o papel de entidades e organizações nacionais e internacionais na promoção da atividade física;
- f) Conhecer as estratégias internacionais e nacionais para a promoção da atividade física;
- g) Compreender o papel dos cuidados primários de saúde, bem como a necessidade de criação de equipas multidisciplinares, na promoção da atividade física.
- h) Saber identificar modelos de promoção da atividade física e saúde considerados boas práticas

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A. Prevenção, Educação e Promoção da Saúde:

- a. Conceitos fundamentais;
- b. Fatores socioeconómicos e sua relação com a saúde e prática de atividade física;
- c. Modelos básicos de promoção e educação para a saúde.

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO TÉCNICO GUARDA</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO PED.007.03</p>
--	--	-------------------------------------

B. Conceitos de Atividade física, Desporto e Saúde:

- a. Definição de conceitos básicos;
- b. Atividade física, sedentarismo e saúde;
- c. Condição física e saúde: componentes da aptidão física relacionadas com a saúde e com a performance motora;
- d. Quantificação da atividade física: questionários e acelerometria.

C. Conceitos básicos de epidemiologia no âmbito da atividade física e prevenção de doença:

- a. Terminologia básica da epidemiologia;
- b. Atividade física e prevenção de doenças;
- c. Comportamento sedentário e doenças;
- d. Estilo de vida ativo, atividade física, sedentarismo e saúde ao longo do ciclo de vida.

D. Recomendações e barreiras à prática regular de atividade física:

- a. Determinantes dos comportamentos de atividade física e sedentarismo;
- b. Principais barreiras à prática regular de atividade física;
- c. Entidades envolvidas na elaboração das recomendações;
- d. Evolução das linhas orientadoras ao longo do tempo;
- e. Recomendações atuais em função dos escalões etários;
- f. Estratégias mundiais e nacionais para a promoção da atividade física.

E. Atividade física, sedentarismo e estilo de vida nos cuidados de saúde primários:

- a. Entidades que regulam o setor da saúde em Portugal;
- b. Cuidados primários e atividade física:
 - i. Programa nacional: Programa Nacional de Promoção para a Atividade Física;
 - ii. Programas internacionais: os casos do Canada; Austrália e Reino Unido;
- c. Intervenção profissional nos vários setores da sociedade relacionados com a atividade física e saúde.

	<h2 style="margin: 0;">GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</h2> <p style="margin: 0;">(GFUC)</p>	<p style="margin: 0;">MODELO</p> <p style="margin: 0;">PED.007.03</p>
---	--	--

F. Promoção da atividade física e saúde:

- a. Determinantes dos comportamentos de atividade física e sedentarismo;
- b. Comportamentos individuais e de saúde (necessidades e indicadores individuais e em grupo);
- c. Conceitos de *Sharing* e *Empowerment* na promoção da atividade física e da saúde;
- d. Modelos de promoção da atividade física e saúde.

3. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS COM OS OBJETIVOS DA UC

Os objetivos de aprendizagem definidos para esta UC visam dotar os estudantes de conhecimentos e competências fundamentais para a compreensão do papel da atividade física na saúde e bem-estar da população. Desta forma, os conteúdos programáticos da UC foram selecionados e estruturados de acordo com os objetivos de aprendizagem:

- Os pontos A e B dos conteúdos programáticos concretizam os objetivos da alínea a);
- O ponto C dos conteúdos programáticos concretizam os objetivos da alínea b);
- O ponto D dos conteúdos programáticos concretizam os objetivos da alínea c), d), e) e f);
- O ponto E dos conteúdos programáticos concretizam os objetivos da alínea e), f) e g);
- O ponto F dos conteúdos programáticos concretizam os objetivos da alínea h).

4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

Obrigatória:

Stensel, David J., Adrienne E. Hardman, e Jason M. R. Gill (2021). Physical Activity and Health: The Evidence Explained. 3rd Edition. Routledge.

Evans, E (2024): Fitness and Well-Being. Human Kinetics; Second edition.

Dishman, R., Heath, G., Schmidt, M., Lee, I (2021). Physical Activity Epidemiology. 3rd Edition. Human Kinetics

Recomendada:

ACSM (2021). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th Edition. Wolters Kluwer|Lippincott Williams Wilkins

Armbruster, C., Evans, E., Laughlin, C., (2018). Fitness and Wellness: A Way of Life. 1st Edition. Human Kinetics.

Bouchard, C., Blair, S. and Haskell, W. (2012). Physical Activity and Health. 2nd Edition. Human Kinetics

	GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)	MODELO PED.007.03
---	--	-----------------------------

Ding D. (2018). Surveillance of global physical activity: progress, evidence, and future directions. The Lancet. Global health, 6(10), e1046–e1047. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30381-4](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30381-4).

Direção Geral da Saúde (2020). Programa Nacional de Promoção da Atividade Física. <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/apresentacao.aspx>.

Direção-Geral da Saúde (2020). Novas recomendações da OMS para a atividade física e comportamento sedentário - tradução portuguesa. https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/ficheiros-externos-pnpaf/traducao_opt_guidelinesoms20201.aspx

Dishman, R., Heath, G., Schmidt, M., Lee, I (2021). Physical Activity Epidemiology. 3rd Edition. Human Kinetics

European Comission (2017). New Eurobarometer on sport and physical activity. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2164>

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. The Lancet. Global health, 6(10), e1077–e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)

Stewart, M. (2019). The Art and Science of Patient Education for Health Literacy. Elsevier. World Organization of Health (2020): Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

5. METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)

Metodologias de ensino

As aulas são compostas por sessões com carácter teórico, teórico-prático e prático. Assim, os conteúdos programáticos lecionados são transmitidos e explorados através:

- Da exposição oral e através de meios multimédia interativos sobre conteúdos programáticos específicos de cada bloco;
- Relatórios e trabalhos de pesquisa, análise e interpretação de textos/artigos científicos, com tutoria;
- Mesas redondas de discussão sobre os temas abordados.

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO TÉCNICO GUARDA</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO PED.007.03</p>
--	--	-------------------------------------

Regras de avaliação

A avaliação é realizada, de acordo com o “Regulamento do Regime de Frequência e Avaliação dos Alunos”. A modalidade normal de avaliação a utilizar será a avaliação de frequência. A avaliação de frequência incide no desempenho dos estudantes nas seguintes componentes/provas:

- Um teste escrito – 60%;
- Trabalhos de grupo e sua apresentação – 40% .

Se nota final mínima não for alcançada ($\geq 9,5$ valores a cada uma das partes) haverá exame cuja ponderação da nota final é 100%.

6. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DAS METODOLOGIAS DE ENSINO COM OS OBJETIVOS DA UNIDADE CURRICULAR

As metodologias assinaladas foram selecionadas de forma a rentabilizar e maximizar a aquisição dos conteúdos associados a cada objetivo.

1. Exposição dos conteúdos oralmente e através de meios multimédia. Esta metodologia é utilizada para apresentar os conteúdos fundamentais associados a todos os objetivos;
2. Aplicação dos conhecimentos adquiridos nas aulas teórico-práticas através de métodos de interação grupal e preenchimento de fichas. Esta metodologia é usada para consolidar a aquisição dos conteúdos associados a todos os objetivos definidos.

7. ASSIDUIDADE E PONTUALIDADE

Os alunos que não obtiveram aprovação no ano transato, e tendo um comprovativo de sobreposição horária com alguma UC do ano curricular em que estão matriculados, deverão articular com o docente o regime de assiduidade a cumprir. Não obstante, a presença em todos os momentos de avaliação é obrigatória. O regime de assiduidade específico previsto nesta unidade curricular, ao estudante é-lhe exigida obrigatoriedade de pontualidade, sendo que o incumprimento desta regra deverá ter apenas um carácter excecional e justificado. Adicionalmente, é interdita a utilização de qualquer tipo de plataforma móvel, em espaço de aula, sem a autorização expressa por parte do docente, sendo que a infração a esta regra poderá resultar na abertura de um processo disciplinar.

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO TÉCNICO GUARDA</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO PED.007.03</p>
--	--	-------------------------------------

DATA

23 de janeiro de 2024

ASSINATURAS

Caroline Vila-Chã

(Professor Adjunta Carolina Júlia Félix Vila-Chã, PhD)

José Eduardo de Amor Teixeira

(Professor Adjunto Convidado José Eduardo Teixeira, PhD)