

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

<i>Curso</i>	<b>Desporto, Condição Física e Saúde</b>						
<i>Unidade curricular (UC)</i>	<b>Atividade Física, Saúde e Bem-estar</b>						
<i>Ano letivo</i>	2023-24	<i>Ano</i>	1 <sup>º</sup>	<i>Período</i>	1 <sup>º</sup>	<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><b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b> (GFUC)</p>	<p><b>MODELO</b> 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;"><b>MODELO</b></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

	<b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b> (GFUC)	<b>MODELO</b> 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](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><b>GUIA DE FUNCIONAMENTO  DA UNIDADE CURRICULAR</b>  (GFUC)</p>	<p><b>MODELO</b>  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><b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b> (GFUC)</p>	<p><b>MODELO</b> 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)