

	<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>	Licenciatura em Desporto, Condição Física e Saúde						
<i>Unidade curricular (UC)</i>	Promoção da Atividade Física e Estilos de Vida Saudáveis						
<i>Ano letivo</i>	2023/2024	<i>Ano</i>	3.º	<i>Período</i>	1.º semestre	<i>ECTS</i>	4,0
<i>Regime</i>	Obrigatório	<i>Tempo de trabalho (horas)</i>		Total: 45	Contacto: 45		
<i>Docente(s)</i>	Cláudia Simão Vaz Carolina Júlia Félix Vila-Chã						
<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 PREVISTO

1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

No final desta Unidade Curricular pretende-se que o estudante seja capaz de:

- 1) Conhecer a evolução do conceito de saúde e identificar os fatores determinantes e condicionantes de um estilo de vida ativo e saudável;
- 2) Compreender a relação entre atividade física, aptidão física e saúde;
- 3) Compreender e definir conceitos relacionados com a atividade física, exercício físico e comportamento sedentário;
- 4) Consciencializar para a problemática do sedentarismo e da inatividade física nas sociedades contemporâneas;
- 5) Associar e perceber as implicações dos estilos de vida nas principais doenças crónicas não transmissíveis;
- 6) Conhecer as principais linhas orientadoras e recomendações para a prática regular de atividade física e refletir sobre as mesmas no contexto internacional e nacional numa perspetiva de saúde;
- 7) Reconhecer e diferenciar o papel da atividade física enquanto agente preventivo e terapêutico de doenças;
- 8) Identificar as principais barreiras à prática de atividade física regular e refletir sobre os principais modelos de alteração comportamental;
- 9) Compreender as diferentes abordagens e intervenções que objetivam a mudança de comportamentos face à adoção de estilos de vida saudáveis;
- 10) Conhecer e explorar estratégias internacionais e nacionais para a promoção da atividade física e dos estilos de vida saudáveis;
- 11) Compreender e conhecer o papel de entidades e organizações na promoção da atividade física numa perspetiva multidisciplinar;

<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>
--	--	-------------------------------------

- 12) Estruturar a base de programas e modelos de boas práticas na promoção da atividade física e/ou estilos de vida saudáveis.

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- A. Fundamentos da Promoção da Saúde
 - a. Definição do conceito de saúde
 - b. Determinantes da saúde
 - c. Fatores de risco para um estilo de vida saudável
- B. Conceitos de Atividade Física, Exercício Físico e Sedentarismo
 - a. Conceitos fundamentais
 - b. Comportamento sedentário e doenças crónicas não transmissíveis
 - c. Atividade física: linhas orientadoras para a prática regular e benefícios para a saúde
 - d. Ação preventiva e ação terapêutica da atividade física
- C. Barreiras à prática de atividade física regular
 - a. Principais barreiras à prática de atividade física
 - b. Modelos de alteração comportamental
- D. Estratégias e intervenções para a mudança de comportamentos e promoção da atividade física e estilos de vida saudáveis
 - a. Abordagens comportamentais e sociais
 - b. Abordagens políticas e ambientais
 - c. Abordagens de comunicação e informação
 - d. Modelos e programas de promoção da atividade física e saúde

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

Os objetivos de aprendizagem definidos visam dotar os estudantes de conhecimentos e competências fundamentais para a compreensão do papel da atividade física e da adoção de estilos de vida saudáveis na saúde da população. Além disso, pretende-se explorar o saber teórico que permite pensar a prática interventiva, questioná-la e construí-la, de forma a desenvolver competências interventivas na conceção e manutenção de programas de promoção da atividade física e de estilos de vida saudáveis.

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

Desta forma, os conteúdos programáticos foram estruturados de acordo com os objetivos de aprendizagem:

- O ponto A dos conteúdos programáticos concretiza os objetivos 1) e 2);
- O ponto B dos conteúdos programáticos concretiza os objetivos 3), 4), 5), 6) e 7);
- O ponto C dos conteúdos programáticos concretiza o objetivo 8);
- O ponto D dos conteúdos programáticos concretiza os objetivos 9), 10), 11) e 12).

4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

Almeida, C., & Fragoeiro, I. (2023). Manual de Literacia em Saúde: Princípios e práticas. 1.ª Edição. PACTOR.

Brown, D., Heath, G., & Martin, S. (Eds.) (2010). Promoting physical activity: a guide for community action. 2nd Edition. Human Kinetics.

Direção Geral da Saúde (2022). Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física. <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/ficheiros-externos-pnpaf/relatorio-anual-20221.aspx>.

European Commission (2022). Special Eurobarometer 525 - Sport and Physical Activity. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>.

Organização Mundial da Saúde (2021). Recomendações da OMS para atividade física e comportamento sedentário: Resumo. https://fundacaodesporto.pt/wp-content/uploads/2021/02/Translation_Guidelines_OMS_2020_PORT-PNPAF.pdf?x56675.

Zhu, W., & Owen, N. (Eds.) (2017). Sedentary Behavior and Health: Concepts, Assessments, and Interventions. 1st Edition. Human Kinetics.

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 de:

- Exposição oral e utilização de ferramentas multimédia interativas sobre os conteúdos programáticos;
- Trabalhos de pesquisa, análise e reflexão de textos/artigos científicos, com tutoria.
- Mesas redondas de discussão sobre os temas abordados.

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

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 por frequência. A avaliação por frequência incide no desempenho dos estudantes nas seguintes componentes/provas:

- Teste escrito – 40%
- Trabalhos de grupo (análise de artigos científicos, realização de relatórios, estudos de caso e sua apresentação) – 60%

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

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

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 ferramentas multimédia. Esta metodologia é utilizada para apresentar os conteúdos fundamentais associados a cada um dos objetivos de aprendizagem;
2. Aplicação dos conhecimentos adquiridos nas aulas teórico-práticas através de métodos de interação grupal. Esta metodologia é usada para consolidar a aquisição dos conteúdos associados a todos os objetivos delineados.

7. REGIME DE ASSIDUIDADE

De acordo com o regime em vigor na ESECD.

8. CONTACTOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO

Cláudia Simão Vaz: claudiavaz@ipg.pt

Carolina Júlia Félix vila-Chã: cvilacha@ipg.pt

Horário de atendimento: segunda-feira das 10:30 às 12:30h; terça-feira das 14:00 às 16:00h e quinta-feira das 9:00 às 12:00h.

<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

10 de outubro de 2023

ASSINATURAS

Assinatura dos Docentes, Responsável/Coordenador(a)/Regente da UC ou Área/Grupo Disciplinar

O(A) Docente

Cláudia Simão Paz

(assinatura)

O(A) Coordenador(a) da Área/Grupo Disciplinar

Carolina Vila-Chã

(assinatura)