

	<h1>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</h1>	MODELO PED.007.03
-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	-----------------------------

<i>Curso</i>	Licenciatura em Desporto						
<i>Unidade curricular</i> (UC)	Exercício Físico e Saúde Pública						
<i>Ano letivo</i>	2023/2024	<i>Ano</i>	3.º	<i>Período</i>	2.º semestre	<i>ECTS</i>	4
<i>Regime</i>	Obrigatório	<i>Tempo de trabalho (horas)</i>		Total: 108	Contacto: 45		
<i>Docente(s)</i>	Arnaldina do Céu Lopes Sampaio						
<input checked="" type="checkbox"/> <i>Responsável</i> <input type="checkbox"/> <i>Coordenador(a)</i> <input type="checkbox"/> <i>Regente</i>	<i>da UC ou</i> <i>Área/Grupo Disciplinar</i> <i>(cf. situação de cada Escola)</i>	Carolina Júlia Félix Vila-Chã					

GFUC PREVISTO

1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Esta unidade curricular tem como objetivo principal introduzir e desenvolver os conceitos fundamentais sobre a importância do exercício e da atividade física na melhoria da qualidade de vida e na saúde pública. Neste contexto, a unidade curricular visa:

Apresentar e discutir evidências epidemiológicas sobre a relação entre atividade física, exercício e saúde pública.

- Descrever as diversas formas de atividade física e os diferentes tipos de exercício físico.
- Elucidar as recomendações de exercício físico para diferentes grupos populacionais.
- Discutir os principais determinantes que influenciam a prática de exercício e atividade física.
- Conhecer as políticas e programas de promoção da atividade física em diferentes contextos.

De forma convergente, o objetivo central é identificar o papel da atividade física e do exercício como coadjuvantes na prevenção e tratamento de doenças crónicas não transmissíveis.

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Introdução à Saúde Pública e Exercício Físico

- Conceitos Fundamentais e contextualização histórica
- Importância da atividade física para a saúde pública
- Estruturas e agentes de referência nacional e Internacional

2. Dimensões da Saúde

- Identificação dos fatores de risco e de proteção e suas avaliações nos diferentes estilos de vida da população
- Epidemiologia e Prevalência de Doenças Relacionadas ao Sedentarismo
- Estilo de vida ativo e sedentarismo

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

3. Aptidão Física, Atividade Física e Mortalidade
 - Componentes da Aptidão Física
 - Determinantes da Atividade Física (variáveis demográficas, cognitivas, ambientais)
 - Influência da Atividade Física no Risco de (Cardiovascular, Diabetes, Obesidade, Síndrome Metabólica, Saúde Óssea)
 - Comportamentos de Estilo de Vida e Mortalidade: Exercício Físico e Longevidade
4. Conceito de Epidemiologia
 - Funções básicas da saúde pública e diferentes áreas de especialização em saúde pública.
 - Epidemiologia Descritiva e Analítica
 - Estudos Epidemiológicos (Observacionais, de Intervenção)
 - Epidemiologia da Atividade Física: Estágios de Comportamento, Métodos de Avaliação dos Níveis de Atividade Física
5. Atividade física enquanto agente de saúde pública
 - Teorias e modelos para a Promoção da atividade física
 - Promoção da saúde a nível comunitário e no local de trabalho
 - Políticas de saúde públicas relacionadas à atividade física
6. Recomendações da Atividade Física para a Saúde Pública
 - Recomendações específicas para crianças, adultos e idosos

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

Os conteúdos programáticos e os objetivos da unidade curricular estão relacionados da seguinte forma:

Objetivo 1: Apresentar e discutir evidências epidemiológicas sobre a relação entre atividade física, exercício e saúde pública. → Conteúdos: Introdução à Saúde Pública e Exercício Físico, Dimensões da Saúde, Conceito de Epidemiologia.

Objetivo 2: Descrever as diversas formas de atividade física e os diferentes tipos de exercício físico. → Conteúdos: Introdução à Saúde Pública e Exercício Físico, Aptidão Física Atividade Física e Mortalidade.

Objetivo 3: Elucidar as recomendações de exercício físico para diferentes grupos populacionais. → Conteúdos: Recomendações da Atividade Física para a Saúde Pública.

Objetivo 4: Discutir os principais determinantes que influenciam a prática de exercício e atividade física. → Conteúdos: Aptidão Física Atividade Física e Mortalidade, Conceito de Epidemiologia, Atividade Física enquanto Agente de Saúde Pública.

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

Objetivo 5: Conhecer as políticas e programas de promoção da atividade física em diferentes contextos.

→ Conteúdos: Atividade Física enquanto Agente de Saúde Pública, Dimensões da Saúde.

Objetivo Central: Identificar o papel da atividade física e do exercício como coadjuvantes na prevenção e tratamento de doenças crónicas não transmissíveis. → Conteúdos: Aptidão Física Atividade Física e Mortalidade.

Esta relação assegura uma aprendizagem abrangente e coerente com os objetivos definidos, garantindo que os estudantes adquiram as competências, aptidões e conhecimentos necessários.

4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

- 4.1. Ainsworth, B. e Macera, C. (2012). Physical Activity and Public Health Practice. Edited by Ainsworth e Macera. Taylor & Francis Group.
- 4.2. Aschengran, A., Seage, G. (2020). Essentials of Epidemiology in Public Health. 4th ed. Jones & Bartlett Learning.
- 4.3. Blair S., Manson J., Paffenbarger R. (2009). Epidemiologic Methods in Physical Activity Studies. Edited by I-Min Lee. Oxford University Press.
- 4.4. Bouchard, C., Blair, S. e Haskell, W. (2012). Physical Activity and Health. Second Edition. Human Kinetics.
- 4.5. Brown, D., Heath, G. e Martin, S. (2009). Promoting physical activity: a guide for community action. Edited by David R. Brown, Gregory W. Heath, and Sarah Levin Martin. Second Edition. Human Kinetics.
- 4.6. Celentano, D., Szklo, M. (2019). Gordis Epidemiology. 6th ed. Elsevier.
- 4.7. Edelman, C. e Kudzma, E. (2018). Health Promotion Throughout te Life Span. Ninth Edition. Copyright by Elsevier, Inc.
- 4.8. Hardman, A., Stensel D. (2009). Physical Activity and Health, the evidence explained. Oxon: Routledge.
- 4.9. Kohl, H., Murray, T., Salvo, D. (2020). Foundations of Physical Activity and Public Health. 6th ed. Human Kinetics.
- 4.10. McKenzie, J., Pinger, R., Seabert, D. (2017). An introduction to community & public health. Ninth edition. Burlington, Massachusetts: Jones & Bartlett Learning.
- 4.11. Oshima, S., Cao, Z., Oka, K. (2015). Physical Activity, Exercise, Sedentary Behavior and Health. Springer.

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

- 4.12. Pescatello, L., Arena, D., Thompson, P. (2014). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Philadelphia: Williams & Wilkins.
- 4.13. Snelling, A. (2014). Introduction to Health Promotion. Anastasia Snelling, Editor. John Wiley & Sons.
- 4.14. Zhu, W. e Owen, N. (2017). Sedentary Behavior and Health Concepts, Assessments, and Interventions. Human Kinetics.

5. METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)

As metodologias de ensino desta unidade curricular assentam na transmissão de conhecimento mediante sessões de cariz teórico, sobretudo teórico-prático, centradas no estudante. Nesta perspetiva, incluem-se: sessões no domínio expositivo e pesquisa bibliográfica, adicionadas à discussão de situações-problema, trabalho de campo, observação de processos, demonstração argumentativa, factual ou experimental e trabalho de grupo. A avaliação desta unidade curricular, na sua vertente contínua, contempla os seguintes parâmetros: teste escrito (35%), elaboração e apresentação de um trabalho (revisão da literatura ou apresentação de um projeto) de uma temática relacionada os conteúdos programáticos da disciplina (em regime de trabalho de grupo- 50%) e a assiduidade nas aulas (15%). O exame, para os alunos que não reuniram 2/3 de presenças ou não obtiveram nota mínima positiva na avaliação contínua (9,5 valores), será constituído por uma avaliação final, de carácter escrito, relativo aos conteúdos programáticos da totalidade da unidade curricular.

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

As metodologias de ensino procuram cumprir os objetivos e desenvolver as competências previstas no programa da disciplina. O processo de ensino-aprendizagem está estruturado em dois domínios fundamentais: um teórico, dedicado à exposição dos conteúdos, e outro prático, focado na realização de trabalhos de grupo com aplicação prática dos temas abordados. No domínio prático, são também realizadas fichas de pesquisa e trabalhos de grupo que permitem a análise e reflexão sobre os temas apresentados.

As aulas teóricas asseguram a transmissão dos diversos conteúdos, permitindo aos alunos conhecer, compreender e dominar os aspetos mais relevantes, os princípios orientadores e os fatores fundamentais da relação entre a atividade física, a saúde e a qualidade de vida. As sessões de pesquisa, discussão, síntese descritiva e a elaboração de trabalhos de investigação proporcionam aos alunos a oportunidade de analisar, interpretar, desenvolver e refletir sobre os pressupostos teóricos transmitidos ao longo do semestre.

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

As metodologias de avaliação estão alinhadas com as metodologias de ensino/aprendizagem, garantindo a coerência com a tipologia de competências e os objetivos da unidade curricular.

7. REGIME DE ASSIDUIDADE

Obrigatoriedade de 2/3 das presenças (em horas) para os alunos que optarem pelo processo de avaliação contínua. Serão ressalvadas as ausências com justificação legal.

8. CONTACTOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO

Email: cvilacha@ipg.pt

Monday from 9:00 AM to 12:00 PM; Thursday from 9:00 AM to 12:00 PM.

E-mail: arnaldina@ipg.pt

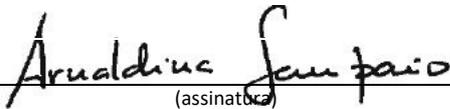
DATA

29 de fevereiro de 2024

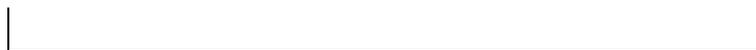
ASSINATURAS

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

O(A) Docente


(assinatura)

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


(assinatura)