



UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

Programa da Unidade Curricular
OPÇÃO I - EXERCÍCIO E SAÚDE
Ano Lectivo 2018/2019

1. Unidade Orgânica

Instituto de Psicologia e Ciências da Educação (1º Ciclo)

2. Curso

Psicologia

3. Ciclo de Estudos

1º

4. Unidade Curricular

OPÇÃO I - EXERCÍCIO E SAÚDE (20342)

5. Área Científica

6. Ano curricular

3º

7. Tipo de Unidade Curricular / Semestre

1º Semestre



UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

8. Tipo de aula e carga horária (tempo de trabalho)

Aulas Teóricas:	
Aulas Práticas:	
Aulas Teórico-práticas:	30,00
Orientação Tutorial:	

9. Créditos

3,00

10. Coordenador da Área Científica

11. Regente

Prof. Doutora LÍDIA MARIA RAMOS SERRA

12. Assistentes

13. Língua de ensino

Português

14. Objectivos Gerais

Conhecer o campo teórico-prático respeitante ao exercício e saúde em diferentes idades e condições do sujeito, segundo o seu funcionamento fisiológico, psicológico, social e contextual.

15. Objectivos Específicos

- 1) Conhecer as bases fisiológicas, psicológicas e sociais como ferramentas de promoção do exercício e saúde;
- 2) Compreender a relação entre exercício, atividade física e saúde com as atitudes e comportamentos dos sujeitos;
- 3) Consciencializar acerca dos diferentes estilos de vida e a sua relação com a boa ou má qualidade de vida nas diferentes idades;
- 4) Estudar formas de prevenção e intervenção orientadas ao exercício e saúde.

16. Competências a adquirir

Pretende-se fornecer e permitir aos alunos, aprofundar conhecimentos e desenvolver a capacidade de reflexão crítica face à atividade, exercício e promoção da saúde física e psicológica em diferentes idades e segundo diferentes circunstâncias de vida dos sujeitos.

Os conhecimentos permitirão aos estudantes adquirir competências que os clarificarão de como as atitudes e os comportamentos dos sujeitos se relacionam com o exercício físico ou a atividade física e as consequências para a saúde.



UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

17. Metodologia de ensino

Os métodos utilizados pela docente são: o ativo e expositivo. No primeiro caso, o aluno é envolvido ativamente nos temas, opiniões e conteúdos apresentados e debatidos em aula, visto ter um papel fundamental na construção da sua aprendizagem. O método expositivo, consistirá na transmissão dos conteúdos programáticos por parte da docente que são relevantes para a UC e que correspondam aos objetivos da mesma.

18. Conteúdos Programáticos

- a) Desporto, exercício físico, atividade e inatividade física;
- b) Bases fisiológicas, psicológicas e sociais como ferramentas de promoção do exercício e saúde;
- c) Atividade física, exercício físico, doenças e potencialidades motoras;
- d) Exercício e saúde: modelos explicativos; fatores de risco e de proteção;
- e) Exercício, saúde e alimentação;
- f) Exercício e saúde: da prevenção à intervenção (stress, ansiedade, fadiga, dor, disfunções músculo-esqueléticas; equilíbrio, coordenação, entre outros);
- g) Promoção da saúde, estilos de vida, bem-estar e qualidade de vida: diferentes idades, diferentes condições físicas e mentais e contextos variados;
- h) Recreação, lazer e bem-estar: técnicas e sugestões para várias populações.

19. Métodos de Avaliação

- Avaliação contínua
- 2 pontos escritos;
 - 1 frequência;
 - 1 trabalho de grupo;

20. Recursos Didáticos

Power-point; vídeos, análise de estudos de caso; entre outros.

21. Palavras Chave

Saúde
Qualidade de vida
Exercício físico
Atividade física
Bem-estar
Lazer



UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

23. Bibliografia Principal

Autor(es): ACSM's
Título: ACSM's guidelines for exercise testing and prescription
Edição: 9ª Ano: 2014
Local: Baltimore
Editora: Williams & Wilkins

Autor(es): Sobral, F.
Título: Exercício, Saúde e Cultura de Fitness.
Edição: Ano: 2014
Local: Lisboa
Editora: Visão e Contextos

Autor(es): Casajús, J., & Vicente-Rodríguez, G.
Título: Ejercicio físico en poblaciones especiales. Exernet
Edição: Ano: 2011
Local:
Editora: Consejo Superior de Deportes, Subdirección General de Deporte y Salud

24. Bibliografia Complementar

Autor(es): Danielsen, M., Ro, O., & Bjorneliv, S.
Título: How to integrate physical activity and exercise approaches into inpatient treatment for eating disorder
Edição: Ano: 2018
Local:
Editora: Journal of Eating Disorders

Autor(es): Panahi, S., & Tremblay, A.
Título: Sedentariness and health: is sedentary behavior more than just physical inactivity?
Edição: Ano: 2018
Local:
Editora: Frontiers in Public Health



UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

Ficha técnica MIP	
Título	Programa da unidade curricular 'OPÇÃO I - EXERCÍCIO E SAÚDE': Ano Lectivo 2018/2019
Autor	Prof. Doutora LÍDIA MARIA RAMOS SERRA
Classificação	-
Descritores	-
Colaborador(es)	-
Data/Hora	31-10-2018 13:35:00
Formato de dados	Texto, PDF
Estatuto de utilização	Acesso público
Relação	Versão 1,0
(c) Universidade Lusíada de Lisboa, 2018	