



UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

Programa da Unidade Curricular
OPÇÃO I - EXERCÍCIO E SAÚDE

Ano Lectivo 2020/2021

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 TÂNIA GASPASINTRA DOS SANTOS

12. Assistentes

13. Língua de ensino

Português

14. Objectivos Gerais

A unidade curricular de Exercício e Saúde tem como objectivos principais identificar e caracterizar os estilos de vida e o seu impacto na saúde ao longo do desenvolvimento humano.

Conhecer o conceito de saúde e de estilo de vida saudável nos seus aspectos socioculturais, nas suas diferenças relacionadas com o género e idade ou nível de desenvolvimento

Identificar conceitos chaves nas determinantes físicas psicológicas e sociais da adopção de comportamentos e estilos de vida saudáveis.

Estraté

15. Objectivos Específicos

1. Promover conhecimento acerca dos fundamentos teóricos do exercício, saúde e psicologia da saúde;

2. aconselhamento e prescrição do exercício e estilos de vida saudáveis nos contextos de saúde, nomeadamente, especificidades de intervenção e técnicas utilizadas

3. Compreender e articular os conceitos teóricos da disciplina (promoção de saúde, exercício, perspectiva ecológica, educação para a saúde, estilos de vida, comportamentos de risco e protectores)

4. Conhecer e compreender Estratégias d

16. Competências a adquirir



UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

Aquisição de conhecimentos a nível da actividade do profissional na área da saúde e exercício. Aplicação destes conhecimentos em contextos específicos de saúde. Aquisição de conhecimento sobre técnicas de intervenção adequadas a diferentes contextos. Aquisição de competências ao nível de programas de intervenção neste âmbito.

Adquirir competências de forma a caracterizar, compreender e analisar situações- problema na adopção de estilos de vida saudáveis

17. Metodologia de ensino

As aulas teórico-práticas exposição conceptual e consistirão de aplicações directas do discutido à realidade da intervenção, através da apresentação de casos e situações específicas, e da análise de material feita em grupo na aula.

18. Conteúdos Programáticos

1. Introdução ao Estudo do Exercício e Saúde

Exercício

tipos de exercício

Exercício em Diferentes populações de intervenção: perspectiva desenvolvimental e ecológica

2. Estilos de vida

Comportamentos ligados à saúde e ao risco, Doenças Crónicas não transmissíveis

Exercício e saúde

Prevenção

Doença (obesidade, problemas cardiovasculares, diabetes, stress, doenças crónicas, entre outros)

Contextos de intervenção e promoção do exercício e saúde na infância, na adolescência, na idade adulta e no idoso.

Intervenção multidisciplinar

3. Introdução ao estudo da elaboração, implementação e avaliação de programas de prevenção e promoção do exercício

4. Investigação e Aspectos éticos e deontológicos em Exercício da Saúde

19. Métodos de Avaliação

A avaliação da cadeira de Exercício e Saúde será feita através de

- dois testes escritos individuais
- assiduidade e participação
- exame escrito (frequência) sobre todos os conteúdos lecionados

20. Recursos Didáticos

Recurso a casos práticos, métodos interactivos e a material multimédia e publicações de referência sobre o tema.

21. Palavras Chave

Exercício

Promoção de saúde

Estilos de vida

qualidade de vida

desenvolvimento



UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

23. Bibliografia Principal

Autor(es): .Hardman, A., and Stensel, D
Título: Physical activity and health: The evidence explained. 2nd Ed,
Edição: Ano: 2009
Local: Milton Park, Abingdon,
Editora: Routledge.

Autor(es): Teixeira, P; Sardinha, A. & Barata, J
Título: Nutrição Exercício e Saúde
Edição: Ano: 2008
Local:
Editora: Lidel

Autor(es): Ribeiro, J.L
Título: Introdução à Psicologia da Saúde
Edição: Ano: 2005
Local: Coimbra
Editora: Edições Quarteto

24. Bibliografia Complementar

Autor(es): American College of Sports Medicine
Título: ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription
Edição: Ano: 2018
Local: Philadelphia
Editora: 10th Edition Philadelphia

Autor(es): Andrew Baum, Tracey A. Revenson, Jerome E. Singer
Título: Handbook of Health Psychology
Edição: Ano: 2012
Local: New York
Editora: Psychology Press



UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

Ficha técnica MIP	
Título	Programa da unidade curricular 'OPÇÃO I - EXERCÍCIO E SAÚDE': Ano Lectivo 2020/2021
Autor	Prof. Doutora TÂNIA GASPAR SINTRA DOS SANTOS
Classificação	-
Descritores	-
Colaborador(es)	-
Data/Hora	18-07-2020 16:48:00
Formato de dados	Texto, PDF
Estatuto de utilização	Acesso público
Relação	Versão 1,0
(c) Universidade Lusíada de Lisboa, 2020	