UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

Programa da Unidade Curricular
OPÇÃO I - EXERCÍCIO E SAÚDE

Ano Lectivo 2022/2023

## 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



**FUNDAÇÃO MINERVA** CULTURA - ENSINO E INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA

Rua da Junqueira, 188 a 198 - 1349-001 LISBOA - Telefone 213 611 500 - Fax 213 638 307 - e-mail: info@lis.ulusiada.pt - http://www.lis.ulusiada.pt

## 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 EMA ADELAIDE CASTRO MENDES CARVALHO DE BRITO AZEVEDO DE AVELAR

## 12. Assistentes

## 13. Língua de ensino

Português

## 14. Objectivos Gerais

Esta unidade curricular tem como objetivos principais promover conhecimento e competência na área do exercício físico e o seu impacto na saúde ao longo do desenvolvimento humano.
Disponibilizar conhecimentos e desenvolver competências no âmbito da prescrição da atividade física/exercício.
Proporcionar conhecimento no âmbito de estilo de vida saudável, associado à, mudança comportamental e promoção da saúde.

## 15. Objectivos Específicos

- Conhecer as bases epidemiológicas do exercício e saúde.
- Adquirir competências de avaliação e prescrição do exercício físico em indivíduos aparentemente saudáveis por faixa etária e, com doenças crónicas não transmissíveis.
- Conhecer estratégias facilitadoras na adesão da mudança comportamental no contexto do exercício e saúde.
- Compreender as bases conceptuais da atividade física/exercício nos estilos de vida saudáveis, na promoção da saúde e qualidade de vida.

## 16. Competências a adquirir



**FUNDAÇÃO MINERVA** CULTURA - ENSINO E INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA

Rua da Junqueira, 188 a 198 - 1349-001 LISBOA - Telefone 213 611 500 - Fax 213 638 307 - e-mail: info@lis.ulusiada.pt - http://www.lis.ulusiada.pt

- Demonstrar conhecimento na área da saúde e exercício.
- Aquisição de conhecimentos em contextos específicos da saúde.
- Aquisição de conhecimento sobre métodos e técnicas de avaliação e prescrição do exercício físico
- Aquisição de competências ao nível de comportamentos de saúde.
- Aquisição de competências na identificação, na caracterização e no estabelecimento de estratégias de intervenção na adopção de estilos de vida saudáveis.

## 17. Metodologia de ensino

Nas aulas teóricas-práticas recorre-se à exposição conceptual da matéria. Nas aulas de orientação tutorial são realizadas aplicações práticas com base nos conhecimentos adquiridos nas aulas teóricas-práticas.

## 18. Conteúdos Programáticos

1.Introdução ao estudo do Exercício e Saúde
1.1.Conceitos básicos: Atividade física; Exercício; Aptidão física (AF); Condição física; e Saúde versus Doença
1.2.Epidemiologia, atividade física/exercício e saúde
1.3.Epidemiologia: descritiva e analítica
1.4.Tipos de estudos epidemiológicos - estudos observacionais e estudos experimentais

Influência da atividade física/exercício no risco da doença
2.1.O contributo da inatividade física para a carga de doença e mortalidade
2.2.Transição epidemiológica
2.3.Fatores de risco
2.4.Doenças crónicas não transmissíveis - Doenças cardiovasculares (DCV); Diabetes mellitus; Hipertensão arterial; Cancro (neoplasias malignas; Patologia respiratória crónica; Doenças osteoarticulares; Perturbações da saúde mental ? depressão; e Excesso de peso e obesidade

3. Recomendações para a prescrição e prática da atividade física/exercício
3.1.Exercício Físico em todas as faixas etárias, em indivíduos saudáveis
3.2.Exercício Físico e Doenças cardiovasculares (DCV) - Diabetes mellitus; Hipertensão arterial; Cancro (neoplasias malignas; Patologia respiratória crónica; Doenças osteoarticulares; Perturbações da saúde mental ? depressão; e Excesso de peso e obesidade

4. Estilo de vida ativo e saudável
4.1.Benefícios da atividade física/exercício
4.2.Comportamentos de saúde e estilos de vida
4.3.Mudança comportamental no contexto do exercício e saúde
4.4.Exercício físico e prevenção de doenças
4.5.Exercício físico na promoção da saúde e qualidade de vida

## 19. Métodos de Avaliação

A avaliação contínua consta de dois testes escritos, é obrigatório a presença do estudante de pelo menos 60% das aulas previstas e exame escrito (1ª frequência). A avaliação será realizada de acordo com a regulamentação em vigor na Universidade Lusíada de Lisboa



**FUNDAÇÃO MINERVA** CULTURA - ENSINO E INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA

Rua da Junqueira, 188 a 198 - 1349-001 LISBOA - Telefone 213 611 500 - Fax 213 638 307 - e-mail: info@lis.ulusiada.pt - http://www.lis.ulusiada.pt

## 20. Recursos Didácticos

O trabalho desenvolver-se-á com a participação ativa dos estudantes com recurso a métodos interactivos e a material multimédia, compêndio completo da matéria específica e publicações de referência sobre o tema.

## 21. Palavras Chave

Exercício
Saúde
Estilos de vida
Promoção da saúde
Qualidade de vida



**FUNDAÇÃO MINERVA** CULTURA - ENSINO E INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA

Rua da Junqueira, 188 a 198 - 1349-001 LISBOA - Telefone 213 611 500 - Fax 213 638 307 - e-mail: info@lis.ulusiada.pt - http://www.lis.ulusiada.pt

## 23. Bibliografia Principal

| | | | |
|---|---|---|---|
| Autor(es): | Hardman, A., and Stensel D. | | |
| Titulo: | Physical Activity and Health: The Evidence Explained | | |
| Edição: | 2nd | Ano: | 2009 |
| Local: | Milton Park, Abingdon | | |
| Editora: | Routledge | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Autor(es): | American College of Sports Medicine | | |
| Titulo: | ACSM?s Guidelines for Exercise Testing and Prescription | | |
| Edição: | 10th | Ano: | 2018 |
| Local: | Philadelphia | | |
| Editora: | Philadelphia 10th | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Autor(es): | Teixeira, P., Barata, T, Sardinha, L | | |
| Titulo: | Nutrição, Exercício e Saúde | | |
| Edição: | | Ano: | 2008 |
| Local: | | | |
| Editora: | Lidel | | |

## 24. Bibliografia Complementar

| | | | |
|---|---|---|---|
| Autor(es): | | | |
| Titulo: | | | |
| Edição: | | Ano: | |
| Local: | | | |
| Editora: | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Autor(es): | | | |
| Titulo: | | | |
| Edição: | | Ano: | |
| Local: | | | |
| Editora: | | | |



**FUNDAÇÃO MINERVA** CULTURA - ENSINO E INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA

Rua da Junqueira, 188 a 198 - 1349-001 LISBOA - Telefone 213 611 500 - Fax 213 638 307 - e-mail: info@lis.ulusiada.pt - http://www.lis.ulusiada.pt

UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

| Ficha técnica MIP | |
|---|---|
| Título | Programa da unidade curricular 'OPÇÃO I - EXERCÍCIO E SAÚDE': Ano Lectivo 2022/2023 |
| Autor | Prof. Doutora EMA ADELAIDE CASTRO MENDES CARVALHO DE BRITO AZEVEDO DE AVELAR |
| Classificação | - |
| Descritores | - |
| Colaborador(es) | - |
| Data/Hora | 28-08-2022 15:57:00 |
| Formato de dados | Texto, PDF |
| Estatuto de utilização | Acesso público |
| Relação | Versão 1,0 |

(c) Universidade Lusíada de Lisboa, 2022



**FUNDAÇÃO MINERVA** CULTURA - ENSINO E INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA

Rua da Junqueira, 188 a 198 - 1349-001 LISBOA - Telefone 213 611 500 - Fax 213 638 307 - e-mail: info@lis.ulusiada.pt - http://www.lis.ulusiada.pt