



UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

Programa da Unidade Curricular  
EXERCÍCIO E SAÚDE  
Ano Lectivo 2017/2018

**1. Unidade Orgânica**

Ciências da Economia e da Empresa (1º Ciclo)

**2. Curso**

Gestão das Organizações Desportivas

**3. Ciclo de Estudos**

1º

**4. Unidade Curricular**

EXERCÍCIO E SAÚDE (C1119)

**5. Área Científica**

**6. Ano curricular**

2º

**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:	20,00

#### 9. Créditos

6,00

#### 10. Coordenador da Área Científica

#### 11. Regente

Prof. Doutora ANA PAULA DE PAIVA BARATA DE ALMEIDA BATALHA

#### 12. Assistentes

#### 13. Língua de ensino

Português

#### 14. Objectivos Gerais

Conhecimento da função da motricidade humana como instrumento de Saúde e Lazer. Domínio de formas de intervenção tendentes a generalizar a prática diária saudável. Consciencialização dos diferentes estilos de vida. Conhecimento da actividade física marcadamente salutogénica com possíveis influências nos comportamentos patogénicos. Domínio dos princípios de várias técnicas de mobilidade relacionando técnicas e práticas com os estilos de vida saudáveis e com aplicação a diferentes populações.

#### 15. Objectivos Específicos

Conhecimento do campo teórico-prático que reúne diferentes métodos cujo eixo de pesquisa e atuação é o movimento como uma via de transformação de desequilíbrios: mecânico, fisiológico, neurológico, cognitivo e/ou afetivo. Domínio de alguns métodos de Educação Somática no desenvolvimento da função motora equilibrada e que favorecem o auto-conhecimento mediante a auto-observação de comportamentos sensitivos e motores.

#### 16. Competências a adquirir

Ao nível da intervenção profissional, este curso procura fornecer ou aprofundar competências específicas organizadas ao nível da promoção da saúde e bem-estar: controlo do stress, recuperação da fadiga, redução da dor, prevenção das disfunções musculoesqueléticas, melhorar a flexibilidade, amplitude articular, equilíbrio e coordenação motora, reequilibrar o tonus corporal e respiração, favorecer a concentração, organizar as dinâmicas do corpo, melhorar a vitalidade e o potencial motor.



## UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

### 17. Metodologia de ensino

Sendo os objectivos perspectivados de forma a garantir um conhecimento teórico e prático no âmbito da actividade física, da saúde e do lazer, pretende-se que o trabalho metodológico aposte com coerência num trabalho de projecto que seja consequência dos temas teóricos a desenvolver e, também, em trabalhos práticos, de campo ou formativos, que enquadrem as actividades e as competências de estímulo, mobilização e promoção da saúde e bem-estar.

### 18. Conteúdos Programáticos

Promoção da saúde e bem-estar em todas as idades e em ambientes variados. Desenvolvimento de estilos de vida saudáveis e da qualidade de vida. A atividade física, exercício físico, potencialidades motoras, mobilidade articular e muscular - relação às disciplinas de fisiologia e anatomofisiologia.

Promoção da saúde e bem-estar: elementos sociais, físicos, emocionais e intelectuais.

As várias definições de corte entre actividade e inactividade física.

Modelos para a promoção e aconselhamento da actividade física. Métodos de Educação Somática e de reactivação de mecanismos de auto-controle: Alexander, Feldenkrais, GDS, Body-Mind Centering, Bartenieff e ainda as técnicas de Yoga e Pilates.

Alterações dos estilos de vida patogénicos para saudáveis.

Técnicas de lazer e bem-estar: gestão de exercícios de concentração e consciencialização corporal, respiração e fluidez, prática de movimentos de re-alinhamento, de treino de controlo corporal, técnicas de alongamento, libertação de tensões musculares e stress, mecanismos de anti-gravidade e técnicas de bem-estar que corrigem o corpo desequilibrado.

Recreação e lazer: ocupação saudável e de bem-estar de crianças e jovens através de atividades lúdicas e de aventura e de adultos e idosos através de atividades físicas preferencialmente de aventura, de animação, lazer e ar livre.

### 19. Métodos de Avaliação

Avaliação contínua

- Realização de trabalhos de campo numa perspectiva de percepção da realidade
- Apresentação e organização de projectos de promoção da saúde e bem-estar que contrariem o sedentarismo e a imobilização de diferentes populações
- Concepção e execução de um portefólio com vista ao desenvolvimento de um programa de actividade física para diferentes empresas ou instituições

Exame escrito e oral

### 20. Recursos Didáticos

Apresentação de videos referentes a diversas metodologias de desenvolvimento do exercício e saúde.

### 21. Palavras Chave

Saúde e bem estar  
Qualidade de vida  
Prescrição do Exercício  
Lazer



UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

### 23. Bibliografia Principal

Autor(es): Batalha, A. P., e outros  
Título: Dança e Educação, Proposta Ecológica de Saúde e Bem-Estar  
Edição: 1ª Ano: 2013  
Local: Minho  
Editora: CIEC

---

Autor(es): Sobral, Francisco  
Título: Exercício, Saúde e Cultura de Fitness  
Edição: 1ª Ano: 2014  
Local: Lisboa  
Editora: Visão e Contextos

---

Autor(es): Miller, Jussara  
Título: Qual é o corpo que dança  
Edição: 1ª Ano: 2012  
Local: Brasil  
Editora: Summus

---

### 24. Bibliografia Complementar

Autor(es): Strazzacappa, M.  
Título: Educação Somática - Princípios e Aplicações  
Edição: 1ª Ano: 2012  
Local: Campinas  
Editora: Papirus Editora

---

Autor(es): Sardinha, L. ; Matos, M.  
Título: O aconselhamento para a actividade física  
Edição: Ano: 1997  
Local:  
Editora: In L. B. Sardinha, I. Loureiro, & M. Matos Eds.

---



UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

Ficha técnica MIP	
Título	Programa da unidade curricular 'EXERCÍCIO E SAÚDE': Ano Lectivo 2017/2018
Autor	Prof. Doutora ANA PAULA DE PAIVA BARATA DE ALMEIDA BATALHA
Classificação	-
Descritores	-
Colaborador(es)	-
Data/Hora	08-08-2017 11:18:00
Formato de dados	Texto, PDF
Estatuto de utilização	Acesso público
Relação	Versão 1,0
(c) Universidade Lusíada de Lisboa, 2017	