



UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

Programa da Unidade Curricular  
EXERCÍCIO E SAÚDE  
Ano Lectivo 2019/2020

**1. Unidade Orgânica**

Faculdade de 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 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 uma Frequência ou Exame Final, de dois pontos escritos e de Trabalhos Práticos elaborados em grupo tendo em conta a frequência e participação nas aulas, para aqueles alunos que escolherem o regime A de avaliação, descrito no regulamento Geral de Avaliação da Universidade Lusíada

### 20. Recursos Didácticos

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 'EXERCÍCIO E SAÚDE': Ano Lectivo 2019/2020
Autor	Prof. Doutora TÂNIA GASPAR SINTRA DOS SANTOS
Classificação	-
Descritores	-
Colaborador(es)	-
Data/Hora	16-07-2019 10:37:00
Formato de dados	Texto, PDF
Estatuto de utilização	Acesso público
Relação	Versão 1,0
(c) Universidade Lusíada de Lisboa, 2019	