



UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

Programa da Unidade Curricular
EXERCÍCIO E SAÚDE

Ano Lectivo 2022/2023

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 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



UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

- 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



UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

20. Recursos Didáticos

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



UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

23. Bibliografia Principal

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

Autor(es): American College of Sports Medicine
Título: 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
Título: Nutrição, Exercício e Saúde
Edição: Ano: 2008
Local:
Editora: Lidel

24. Bibliografia Complementar

Autor(es):
Título:
Edição: Ano:
Local:
Editora:

Autor(es):
Título:
Edição: Ano:
Local:
Editora:



UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

Ficha técnica MIP	
Título	Programa da unidade curricular '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	29-08-2022 11:36:00
Formato de dados	Texto, PDF
Estatuto de utilização	Acesso público
Relação	Versão 1,0
(c) Universidade Lusíada de Lisboa, 2022	