



UNIVERSIDADE LUSÍADA
LISBOA

Programa da Unidade Curricular
EXERCÍCIO E SAÚDE

Ano Lectivo 2023/2024

1. Unidade Orgânica

Faculdade de Ciências da Economia e da Empresa

2. Curso

GESTÃO DAS ORGANIZAÇÕES DESPORTIVAS

3. Ciclo

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
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 ECTS

6,00

10. Coordenador da Área Científica

11. Regente

Prof. Doutor MÁRIO ANDRÉ CARDOSO BONANÇA

12. Assistentes

13. Língua de Ensino

Português

14. Objetivos Gerais

- Compreender o contexto do exercício e saúde no universo da Gestão do Desporto;
- Promover o conhecimento e competências na área do exercício e o seu impacto na saúde ao longo do desenvolvimento humano;
- Disponibilizar conhecimentos e desenvolver competências no âmbito da prescrição da atividade física / exercício;
- Transmitir conhecimento no âmbito do estilo de vida saudável, associado à mudança comportamental e promoção da saúde.

15. Objetivos Específicos

- Conhecer as bases e origens 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;
- Reconhecer a área do Exercício e Saúde como uma área de oportunidade no universo da Gestão do Desporto;
- Compreender as bases conceptuais da atividade

16. Competências a adquirir



UNIVERSIDADE LUSÍADA
LISBOA

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

17. Metodologia de Ensino

A unidade curricular será lecionada em aulas teórico-práticas (TP) e orientações tutoriais (OT). Serão usados métodos expositivos e ativos nas aulas TP. O principal objetivo será a colocação da componente prática através da leitura e reflexão de casos práticos e de artigos de revistas científicas. A componente de OT será alocada a uma metodologia de aprendizagem por descoberta guiada em ambientes de exploração do mercado do desporto e das organizações desportivas.

18. Conteúdos Programáticos

1. Contextualização e estudo do Exercício e Saúde (posicionamento e enquadramento no âmbito da Gestão do Desporto)
 - 1.1 Conceitos básicos: Atividade Física; Exercício físico; Treino; Aptidão física; Condição Física (CF) Saúde Vs 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.
2. Influência da atividade física / exercício e saúde
 - 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 / exercício físico
 - 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 de saúde mental; Depressão; 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 de comportamentos no contexto do exercício e saúde;
 - 4.4 Exercício Físico e Prevenção de doenças;
 - 4.5 Exercício Físico na promoção de saúde e qualidade de vida.

19. Métodos de Avaliação



UNIVERSIDADE LUSÍADA LISBOA

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

20. Recursos Didáticos

Elementos bibliográficos, exposição teórica, análise de textos, gráficos, livros apontamentos, base de dados, apresentações powerpoint, e materiais em suporte físico de papel e digital sobre os tópicos do programa da respetiva UC.

21. Objetivos de Sustentabilidade

- Disponibilizar conhecimentos e desenvolver competências no âmbito da prescrição da atividade física / exercício;
- Transmitir conhecimento no âmbito do estilo de vida saudável, associado à mudança comportamental e promoção da saúde.

22. Palavras Chave

Exercício
Saúde
Estilos de vida
Promoção da Saúde
Qualidade Vida
Treino
Variabilidade
Discipl



UNIVERSIDADE LUSÍADA
LISBOA

23. Bibliografia Principal

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

Autor(es): American College of Sports Medicine
Título: ACSMs Guidelines for Exercise Testing and Prescription
Edição: 10th Ano: 2018
Local: Philadelphia
Editora: Philadelphia

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
LISBOA

Ficha técnica MIP / MIP Datasheet	
Título / Title	Programa da unidade curricular 'EXERCÍCIO E SAÚDE': Ano Lectivo 2023/2024
Autor / Author	Prof. Doutor MÁRIO ANDRÉ CARDOSO BONANÇA
Classificação / Classification	-
Descritores / Descriptors	-
Colaborador(es) / Colaborator(s)	-
Data Hora / Date Time	10-08-2023 21:58:00
Formato de dados / Data Format	Texto / Text, PDF
Estatuto de utilização / Usage	Acesso público / Public Access
Relação / Relation	Versão 1,0
(c) Universidade Lusíada, 2024	