



UNIVERSIDADE LUSÍADA
LISBOA

Programa da Unidade Curricular
ACTIVIDADES DESPORTIVAS

Ano Lectivo 2026/2027

1. Unidade Orgânica

Faculdade de Ciências da Economia e da Empresa

2. Curso

GESTÃO DAS ORGANIZAÇÕES DESPORTIVAS

3. Ciclo

1º

4. Unidade Curricular

ACTIVIDADES DESPORTIVAS (C1104)

5. Área Científica

6. Ano Curricular

1º

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. Doutora TATIANA BALTAZAR FAZENDA

12. Assistentes

13. Língua de Ensino

Português

14. Objetivos Gerais

Os objetivos gerais desta disciplina passam por dotar os alunos de competências técnico-científicas na área das atividades desportivas, capacitando-os para o desenvolvimento de programas de atividades físicas quer para promoção da saúde em populações, quer na vertente do rendimento desportivo. Pretende-se implementar uma aprendizagem contínua, baseada não só no conhecimento científico, mas complementada com o estudo de casos práticos existentes.

15. Objetivos Específicos

Conhecer as diferentes modalidades e atividades desportivas e os seus principais intervenientes, quer no âmbito do lazer quer no âmbito da alta competição, bem como, capacitar os alunos para a promoção e desenvolvimento de programas de treino e atividade física para os diversos segmentos da população.

16. Competências a adquirir

- Identificar os diferentes tipos de atividades desportivas e os seus principais intervenientes;
- Analisar os fundamentos do treino e do rendimento desportivo, reconhecendo a sua aplicação prática em diferentes contextos e modalidades;
- Planear e propor atividades físicas e desportivas adaptadas a diferentes públicos;
- Aplicar princípios éticos e de inclusão no contexto das atividades desportivas.



UNIVERSIDADE LUSÍADA
LISBOA

17. Metodologia de Ensino

Articulação entre a metodologia tradicional e construtivista focada na transmissão e construção de conhecimento. Serão utilizados estudos de caso, reflexão sobre artigos científicos, aplicações práticas e aplicações pedagógicas.

18. Conteúdos Programáticos

- 1.Introdução aos conceitos base das atividades físicas e atividades desportivas;
- 2.Bem-estar e atividade física;
- 3.Conceito de Desporto;
- 4.Atividades Desportivas, o seu enquadramento e impacto na sociedade;
- 5.Perspetiva histórica do desenvolvimento das Atividades Desportivas;
- 6.Modalidades desportivas;
- 7.Desporto adaptado - Inclusão, adaptação e processo de classificação;
- 8.Níveis desportivos e competitivos - Atividades desportivas de lazer vs Competição;
- 9.Os intervenientes nas atividades desportivas;
- 10.Promoção, divulgação e desenvolvimento de atividades desportivas;
- 11.Conceptualização do treino;
- 12.Conceptualização do rendimento desportivo;
- 13.Os valores e a ética no contexto desportivo;

19. Métodos de Avaliação

Será aplicado o Regulamento Geral de Avaliação de Conhecimentos em vigor. Em avaliação contínua, serão obrigatoriamente consideradas intervenções orais distribuídas ao longo do período letivo e um ponto escrito final.

20. Recursos Didáticos

Serão utilizados videoprojetor multimédia, software de edição e projeção (ex. PowerPoint), cópias de exercícios, estudos de caso, artigos científicos selecionados, filmes pedagógicos, recursos audiovisuais especializados e a plataforma Moodle para a disponibilização de materiais complementares. Sempre que aplicável, serão também utilizados equipamentos e materiais desportivos no âmbito das sessões práticas.



UNIVERSIDADE LUSÍADA
LISBOA

21. Objetivos de Sustentabilidade

ODS 3 - Saúde de qualidade: através da promoção da atividade física e do bem-estar, incentivando estilos de vida saudáveis em diferentes contextos populacionais;

ODS 4 - Educação de qualidade: através da aquisição de competências técnico-científicas na área do desporto e da atividade física;

ODS 17 - Parcerias para a implementação dos objetivos: valorizando o trabalho em equipa e a cooperação institucional, promovendo dinâmicas de colaboração em projetos e iniciativas desportivas e académicas.

22. Palavras Chave

- Desporto;
- Modalidades desportivas;
- Intervenientes no desporto;
- Rendimento;



UNIVERSIDADE LUSÍADA
LISBOA

23. Bibliografia Principal

Autor(es): Sherry, E., Schlenker, N., Phillips, P., & Rowe, K. (Eds.)
Título: Managing Sport Development: An International Approach
Edição: 2nd Ano: 2024
Local: Reino Unido
Editora: Routledge
Codigo ISBN: 978-1032300900

Autor(es): Nash, C.
Título: Developing sport coaches
Edição: 1st Ano: 2023
Local: New York
Editora: Routledge
Codigo ISBN: 9781032169927

Autor(es): Potteiger, J. A.
Título: ACSM's introduction to exercise science
Edição: 4th Ano: 2023
Local: Philadelphia, PA
Editora: Wolters Kluwer
Codigo ISBN: 978-1975176297

24. Bibliografia Complementar

Autor(es): Masteralexis, L. P., & Hums, M. A.
Título: Principles and Practice of Sport Management
Edição: 7th Ano: 2024
Local: Burlington, MA
Editora: Jones & Bartlett Learning
Codigo ISBN: 978-1284254303

Autor(es): Hodges, N. J., & Williams, A. M. (Eds.)
Título: Skill acquisition in sport: Research, theory and practice
Edição: 3rd Ano: 2020
Local: Abingdon, England
Editora: Routledge
Codigo ISBN: 978-0815392842



UNIVERSIDADE LUSÍADA
LISBOA

Ficha técnica MIP / MIP Datasheet	
Título / Title	Programa da unidade curricular 'ACTIVIDADES DESPORTIVAS': Ano Lectivo 2026/2027
Autor / Author	Prof. Doutora TATIANA BALTAZAR FAZENDA
Classificação / Classification	-
Descritores / Descriptors	-
Colaborador(es) / Colaborator(s)	-
Data Hora / Date Time	31/07/2026 09:27:00
Formato de dados / Data Format	Texto / Text, PDF
Estatuto de utilização / Usage	Acesso público / Public Access
Relação / Relation	Versão 1,0
(c) Universidade Lusíada, 2026	