UNIVERSIDADE LUSÍADA
LISBOA

Programa da Unidade Curricular
EXERCÍCIO E SAÚDE

Ano Lectivo 2025/2026

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

FUNDAÇÃO MINERVA CULTURA - ENSINO E INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA

Rua da Junqueira, 188 a 198 - 1349-001 LISBOA - Telefone 213 611 500 - Fax 213 638 307 - e-mail: info@lis.ulusiada.pt - https://www.lis.ulusiada.pt

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 Cientifica

11. Regente

Prof. Doutora TATIANA BALTAZAR FAZENDA

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

- Compreender os princípios fisiológicos do exercício físico;
- Analisar os efeitos do exercício físico na prevenção e controlo de doenças crónicas;
- Planear, prescrever e monitorizar programas de exercício físico;
- Avaliar a aptidão física relacionada com a saúde;
- Aplicar estratégias de promoção de estilos de vida ativos e saudáveis, com base em evidência científica e princípios de educação para a saúde;

16. Competências a adquirir

FUNDAÇÃO MINERVA CULTURA - ENSINO E INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA

Rua da Junqueira, 188 a 198 - 1349-001 LISBOA - Telefone 213 611 500 - Fax 213 638 307 - e-mail: info@lis.ulusiada.pt - https://www.lis.ulusiada.pt

-Avaliar e interpretar indicadores de saúde e aptidão física.
-Planear e prescrever programas de exercício físico adaptados às necessidades individuais e para populações com patologias específicas.
-Aplicar estratégias de adesão à prática regular de atividade física.
-Interpretar os efeitos do exercício na saúde física, mental e social.
-Aplicar métodos de investigação na área da saúde e da atividade física.

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

FUNDAÇÃO MINERVA CULTURA - ENSINO E INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA

Rua da Junqueira, 188 a 198 - 1349-001 LISBOA - Telefone 213 611 500 - Fax 213 638 307 - e-mail: info@lis.ulusiada.pt - https://www.lis.ulusiada.pt

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 (noplasias malignas; patologia respiratória crónica; Doenças osteoarticular; perturbações de saúde mental; Depressão; Excesso de peso e obesidade;
3.3 Prescrição de exercício físico;
3.4 Metodologias das atividades de body & mind, treino personalizado, musculação, cardiofitness e atividades de grupo;

4. Nutrição e suplementação;

5. Regulação hormonal e o sono;

6. Primeiros socorros no exercício físico;

7. Estilo de vida ativo e saudável
7.1 Benefícios da atividade física / exercício;
7.2 Comportamentos de saúde e estilos de vida;
7.3 Mudança de comportamentos no contexto do exercício e saúde;
7.4 Exercício Físico e Prevenção de doenças;
7.5 Exercício Físico na promoção de saúde e qualidade de vida.

19. Métodos de Avaliação

A avaliação contínua contempla a realização de dois testes escritos e um trabalho de grupo. 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.

FUNDAÇÃO MINERVA CULTURA - ENSINO E INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA

Rua da Junqueira, 188 a 198 - 1349-001 LISBOA - Telefone 213 611 500 - Fax 213 638 307 - e-mail: info@lis.ulusiada.pt - https://www.lis.ulusiada.pt

20. Recursos Didáticos

Quadro branco e projeção multimédia, artigos científicos, casos práticos, recursos interativos, plataforma Moodle, vídeos científicos ou documentários.

21. Objetivos de Sustentabilidade

1º- ODS 3 Saúde de Qualidade: Ao promover a atividade física para prevenir doenças;
2º - ODS 4 Educação de Qualidade: Ao formar profissionais capazes de educar populações sobre estilos de vida ativos.
3º - ODS 12 Produção e Consumo Sustentáveis: Ao incentivar práticas conscientes de exercício e nutrição;
4º - ODS 17 Envolvimento de parceiros locais na promoção de estilos de vida saudáveis: Ao envolver parceiros locais em iniciativas de saúde comunitária.

22. Palavras Chave

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

FUNDAÇÃO MINERVA CULTURA - ENSINO E INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA

Rua da Junqueira, 188 a 198 - 1349-001 LISBOA - Telefone 213 611 500 - Fax 213 638 307 - e-mail: info@lis.ulusiada.pt - https://www.lis.ulusiada.pt

23. Bibliografia Principal

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

Autor(es):	Lieberman Daniel		
Título:	Exercised		
Edição:	1th	Ano:	2021
Local:	UK		
Editora:	Penguin		

Autor(es):	Michelle Segar		
Título:	The Joy Choice		
Edição:	1th	Ano:	2022
Local:	EUA		
Editora:	Hachette Books		

24. Bibliografia Complementar

Autor(es):	Marques, A., Santos, R. & Gouveia, É. R.		
Título:	Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida.		
Edição:	1th	Ano:	2017
Local:	Lisboa		
Editora:	Edições FMH		

Autor(es):	Bouchard, C. & Katzmarzyk, P. T.		
Título:	Physical Activity and Obesity		
Edição:	2th	Ano:	2010
Local:	Champaign, Illinois, EUA		
Editora:	Human Kinetics		

FUNDAÇÃO MINERVA CULTURA - ENSINO E INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA

Rua da Junqueira, 188 a 198 - 1349-001 LISBOA - Telefone 213 611 500 - Fax 213 638 307 - e-mail: info@lis.ulusiada.pt - https://www.lis.ulusiada.pt

UNIVERSIDADE LUSÍADA
LISBOA

Ficha técnica MIP / MIP Datasheet	
Título / Title	Programa da unidade curricular 'EXERCÍCIO E SAÚDE': Ano Lectivo 2025/2026
Autor / Author	Prof. Doutora TATIANA BALTAZAR FAZENDA
Classificação / Classification	-
Descritores / Descriptors	-
Colaborador(es) / Colaborator(s)	-
Data Hora / Date Time	28-06-2025 20:32:00
Formato de dados / Data Format	Texto / Text, PDF
Estatuto de utilização / Usage	Acesso público / Public Access
Relação / Relation	Versão 1,0

(c) Universidade Lusíada, 2025

FUNDAÇÃO MINERVA CULTURA - ENSINO E INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA

Rua da Junqueira, 188 a 198 - 1349-001 LISBOA - Telefone 213 611 500 - Fax 213 638 307 - e-mail: info@lis.ulusiada.pt - https://www.lis.ulusiada.pt