UNIVERSIDADE LUSÍADA
LISBOA

Programa da Unidade Curricular
EXERCÍCIO E SAÚDE

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

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 os fundamentos científicos do exercício físico e a sua relevância no contexto da saúde e da Gestão do Desporto;
- Desenvolver conhecimentos sobre os efeitos da atividade física e do exercício na saúde ao longo do ciclo de vida;
- Adquirir conhecimentos e competências básicas no âmbito da avaliação, planeamento e prescrição da atividade física e do exercício para a promoção da saúde;
- Compreender a importância dos estilos de vida saudáveis.

15. Objetivos Específicos

- Conhecer os fundamentos epidemiológicos da atividade física, do exercício e da saúde;
- Adquirir competências básicas de avaliação e prescrição do exercício em indivíduos saudáveis e com doenças crónicas não transmissíveis;
- Identificar estratégias promotoras da adesão à atividade física e da mudança comportamental;
- Reconhecer o Exercício e Saúde como área de intervenção na Gestão do Desporto;
- Compreender os benefícios do exercício na promoção da saúde e prevenção da doença.

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

- Demonstrar conhecimentos fundamentais na área do Exercício e Saúde;
- Aplicar conhecimentos relativos ao exercício físico em diferentes contextos de saúde;
- Utilizar métodos e técnicas básicas de avaliação e prescrição do exercício físico;
- Desenvolver competências relacionadas com a promoção de comportamentos saudáveis;
- Identificar, caracterizar e propor estratégias de intervenção orientadas para a adoção e manutenção de estilos de vida saudáveis.

17. Metodologia de Ensino

A unidade curricular será lecionada em aulas teórico-práticas (TP) e orientações tutoriais (OT). Nas aulas TP serão utilizados métodos expositivos e ativos, recorrendo à análise e discussão de conteúdos, estudos de caso e artigos científicos. As OT privilegiarão a aprendizagem orientada e a descoberta guiada, apoiando o desenvolvimento de trabalhos e a reflexão crítica sobre temáticas relacionadas com o exercício físico e a promoção de estilos de vida saudáveis.

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. Fundamentos da Atividade Física
- Exercício e Saúde
- Conceitos de atividade física, exercício físico, aptidão física e saúde;
- Epidemiologia da atividade física e do comportamento sedentário;
- Relação entre atividade física, exercício, saúde e qualidade de vida;
- Recomendações internacionais para a prática de atividade física.

2. Bases Fisiológicas do Exercício
- Adaptações fisiológicas ao exercício físico;
- Frequência cardíaca, débito cardíaco e consumo máximo de oxigénio (VO₂máx);
- Intensidade do exercício e controlo do esforço;
- Recuperação e adaptações ao treino.

3. Exercício Físico e Promoção da Saúde
Exercício físico na prevenção das doenças crónicas não transmissíveis;
Exercício e saúde cardiovascular;
Exercício e saúde metabólica;
Exercício e saúde mental;

4. Avaliação e Prescrição do Exercício
- Componentes da aptidão física relacionadas com a saúde;
- Avaliação da condição física;
- Princípios do treino para a saúde;
- Planeamento e prescrição do exercício físico;
- Monitorização e controlo do exercício.

5. Exercício para Diferentes Populações
- Crianças e adolescentes; Adultos; Idosos e Pessoas com deficiência.

6. Nutrição, Recuperação e Segurança no Exercício
- Princípios básicos da alimentação saudável;
- Nutrição e exercício físico;
- Sono, recuperação e bem-estar;
- Suplementação e substâncias dopantes;
- Segurança, prevenção de lesões e primeiros socorros no exercício físico.

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 lectivo e um ponto escrito final.

20. Recursos Didáticos

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

Utilização de apresentações multimédia, artigos científicos, estudos de caso, documentos técnicos e normativos, vídeos e documentários temáticos, plataformas digitais de apoio à aprendizagem, equipamentos de avaliação da condição física e materiais de monitorização do exercício. Serão ainda utilizados recursos bibliográficos e ferramentas de pesquisa científica para apoio ao desenvolvimento dos trabalhos e atividades práticas.

21. Objetivos de Sustentabilidade

ODS 3 Saúde de Qualidade (Good Health and Well-being)
ODS 4 Educação de Qualidade
ODS 10 Redução das Desigualdades
ODS 11 Cidades e Comunidades Sustentáveis

22. Palavras Chave

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

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 of Sports Medicine
Título: ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription
Edição: 12st Ano: 2025
Local: Philadelphia, PA
Editora: Lippincott Williams & Wilkins
Codigo ISBN: 978-1975219215

Autor(es): Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L.
Título: Physiology Of Sport And Exercise
Edição: 9st Ano: 2024
Local: EUA
Editora: Human Kinetics Publishers
Codigo ISBN: 9781718201729

Autor(es): Casey Means e Calley Means
Título: Good Energy The Surprising Connection Between Glucose, Metabolism And Limitless Health
Edição: 1st Ano: 2024
Local: EUA
Editora: HarperCollins Publishers
Codigo ISBN: 9780008604257

24. Bibliografia Complementar

Autor(es): Teixeira, P.; Sardinha, L. B.; Themudo Barata, J. L.
Título: Nutrição, Exercício e Saúde.
Edição: 1st Ano: 2008
Local: Lisboa
Editora: Lidel
Codigo ISBN: 978-972-757-422-3

Autor(es): World Health Organization
Título: WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour
Edição: Ano: 2020
Local: Geneva
Editora: World Health Organization

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

Codigo ISBN: 978-92-4-001512-8

Ficha técnica MIP / MIP Datasheet	
Título / Title	Programa da unidade curricular 'EXERCÍCIO E SAÚDE': Ano Lectivo 2026/2027
Autor / Author	Prof. Doutora TATIANA BALTAZAR FAZENDA
Classificação / Classification	-
Descritores / Descriptors	-
Colaborador(es) / Colaborator(s	-
Data Hora / Date Time	27/07/2026 19:22:00
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

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