

 <b>Politécnico da Guarda</b> Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto	<b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b>	<b>MODELO PED.007.02</b>
--	--	------------------------------

Curso	Desporto				Ano letivo		2015/2016	
Unidade Curricular	Exercício Físico e Saúde Pública				ECTS		4	
Regime	Obrigatório							
Ano	3º	Semestre	2º sem		Horas de trabalho globais			
Docente (s)	Natalina Roque Casanova				Total	108	Contacto	45
Coordenador da área	Nuno Miguel Cameira Serra							

**GFUC previsto**

## 1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Nesta unidade curricular pretende-se que os alunos sejam capazes de:

- a) identificar os efeitos da prática do exercício físico no domínio da saúde;
- b) caracterizar os tipos de exercício físico e as suas características, no domínio da saúde e do bem-estar;
- c) conhecer e promover programas e práticas de exercício de intervenção comunitárias em diferentes domínios de intervenção (escolar, profissional e outros).

## 2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Estilos de vida ativo /sedentarismo;

Identificação dos fatores de risco e sua avaliação;

Morbilidade, mortalidade e longevidade em populações ativas /sedentárias.

Caracterização de programas de promoção de exercício físico saudável;

Custo/benefício da atividade física;

A prática de exercício físico em diferentes domínios de intervenção (escolar, profissional e outros) e em diferentes populações (crianças, jovens, adultos e idosos).

### **3. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS COM OS OBJETIVOS DA UC**

Identificar os efeitos da prática do exercício físico no domínio da saúde, remete para os conteúdos:

- i) Estilos de vida ativo /sedentarismo;
- ii) Identificação dos fatores de risco e sua avaliação;
- iii) Morbilidade, mortalidade e longevidade em populações ativas /sedentárias;

Caracterizar os tipos de exercício físico e as suas características, no domínio da saúde e do bem-estar remete para os conteúdos:

- iv) Caracterização de programas de promoção de exercício físico saudável;
- v) Custo/benefício da atividade física;

Conhecer e promover programas e práticas de exercício de intervenção comunitárias em diferentes domínios de intervenção (escolar, profissional e outros).remete para os conteúdos:

- vi) A prática de exercício físico em diferentes domínios de intervenção (escolar, profissional e outros) e em diferentes populações (crianças, jovens, adultos e idosos).

### **4. BIBLIOGRAFIA**

Grima, R.S., & Calafat, C.B. (2004). *Prescripción de Ejercicio Físico para La Salud*. Barcelona: Editorial Paidotribo .

Hardman, A.E.& Stensel D.J. (2009). *Physical Activity and Health*. Ney Work: Routledge.

Martins, R. (2006). *Exercício Físico e Saúde Pública*. Lisboa: Livros Horizonte.

Sardinha, L.B., & Matos, M.. (1997). O aconselhamento para a actividade física. In L.B. Sardinha, I. Loureiro, & M. Matos (Eds.). *Promoção da saúde: modelos e práticas de intervenção nos âmbitos da atividade física, nutrição e tabagismo*. Lisboa: Edições FMH,.

Teixeira, P.J, Sardinha, L.B, & Barata, J.L. (2008). *Nutrição, Exercício e Saúde*. Lisboa: Lidel.

Wilson, B.R., & Glaros, T.E. (1994). *Managing Health Promotion Programs*. Champaign: Human Kinetics.

## 5. METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)

As metodologias de ensino desta unidade curricular assentam na transmissão de conhecimento mediante sessões de cariz teórico mas sobretudo teórico-prático, centradas no estudante. No primeiro caso incluem-se: (1) sessões de índole expositiva e pesquisa bibliográfica. No segundo caso prevêem-se: (2) sessões práticas, discussão de situações-problema, trabalho de campo, observação de processos, demonstração argumentativa, factual ou experimental e trabalho de grupo. Em paralelo, serão distribuídas tarefas de investigação para os estudantes desenvolverem fora das horas de contacto

A avaliação a realizar nesta unidade curricular segue o estipulado no Regulamento de Avaliação da ESECD, sendo realizadas dois tipos de avaliação: A Avaliação Contínua e Avaliação Final.

a) Avaliação Contínua: realizados ao longo de todo o semestre, dela fazem parte a avaliação dos parâmetros referidos na seguinte tabela:

Parâmetro	Ponderação
Teste escrito	40%
Trabalho de investigação	40%
Dossier de grupo	10%

b) Avaliação final - Para todos os alunos que não reuniram 2/3 de presenças ou não obtiveram nota positiva na avaliação contínua. A avaliação será constituída por um exame escrito.

#### **6. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DAS METODOLOGIAS DE ENSINO COM OS OBJETIVOS DA UNIDADE CURRICULAR**

O processo de ensino aprendizagem encontra-se estruturado em dois domínios fundamentais, um teórico de exposição dos conteúdos e outro mais prático de realização de trabalhos de grupo com aplicação prática dos temas expostos. Neste domínio prático são também realizadas fichas de pesquisa e de trabalho em grupo que permitem a análise e reflexão dos temas tratados

Data:

Assinaturas dos docentes e coordenador da área disciplinar: