

MESTRADO EM ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE



APRESENTAÇÃO

O Mestrado em Atividade Física e Saúde está alinhado com as atuais políticas de promoção da atividade física enquanto meio essencial para a melhoria da condição física, da qualidade de vida e da saúde da população.

O curso encontra-se alicerçado sobre as orientações e recomendações dos organismos internacionais e nacionais relativos à promoção da atividade física enquanto ferramenta de educação, formação e promoção da saúde, nos diferentes segmentos da população. Através do desenvolvimento e aprofundamento de competências sobre as relações existentes entre a atividade física, saúde e estilo de vida, iremos proporcionar o estudo e o planeamento de planos de intervenção.

Toda a formação disponibilizada tem como foco, através da atividade física, melhorar a saúde pública; combater o sedentarismo e a doenças mais prevalentes; criar ferramentas efetivas de educação e formação; promover a integração e igualdade de oportunidades no acesso à prática de atividade física e criar redes que encorajam as sinergias dos diferentes setores da comunidade.

OBJETIVOS

Pretendemos proporcionar uma formação especializada na área da Atividade Física e Saúde, no sentido de promover competências que permitam conhecer e compreender as relações existentes entre a atividade física, saúde e estilo de vida e capacitem para planificar intervenções estratégicas ligadas à promoção da saúde e do bem-estar.

Coordenador de Curso

Vânia Loureiro | mestrado_afse@ipbeja.pt

CRITÉRIOS DE SERIAÇÃO

Constantes do edital anual, disponível no site do IPBeja em www.ipbeja.pt

QR Code acesso
ao site do Curso





PLANO DE ESTUDOS

Mestrado em Atividade Física e Saúde

1º Ano 1º Semestre	ECTS
Atividade Física e Composição Corporal	6,0
Avaliação da Condição Física e Dispendio Energético	5,0
Intervenção Pedagógica em Atividade Física e Desporto	5,0
Literacia Física através do Movimento	5,0
Metodologias de Investigação Aplicadas à Atividade Física e Saúde	4,0
Psicologia da Atividade Física e Saúde	5,0

1º Ano 2º Semestre	ECTS
Atividade Física e Envelhecimento Saudável (Opção)	6,0
Atividade Física para Populações Especiais	4,0
Avaliação e Prescrição Avançada do Exercício Físico	5,0
Estratégias de Promoção de Estilos de Vida Ativos	5,0
Otimização da Nutrição para a Atividade Física e Saúde	5,0
Planificação do Trabalho de Investigação na Atividade Física e Saúde	4,0
Projetos de Avaliação e Intervenção Comunitária (Opção)	6,0

2º Ano Anual	ECTS
Dissertação	60,0