

Unidade Curricular: **111905 - Atividade Física e Saúde**

Ano 1 Semestre 1 Área CNAEF: 813 ECTS: 6

Tipo de Unidade Curricular: Obrigatória Modo de Ensino: A distância Língua de Trabalho: Português

DOCENTE RESPONSÁVEL: Nuno Eduardo Marques de Loureiro

TEMPO DE RABALHO DO ESTUDANTE EM HORAS

HORAS TOTALS	Horas de Contacto								Horas de Trabalho Autónomo
	Ensino teórico (T)	Ensino teórico- prático (TP)	Ensino Prático e Laboratorial (PL)	Trabalho de campo (TC)	Seminário (S)	Estágio (E)	Orientaçã tutorial (OT)	Outra	
150		8					34		108

Pré-requisitos (se aplicável): n.a.

OBJETIVOS EDUCACIONAIS / RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

A atividade física, saúde e o Bem-estar são aspetos muito relevantes para a sociedade moderna e é apresentado pelas Nações Unidas na sua Agenda para um desenvolvimento sustentável como a terceira prioridade a alcançar em 2030. Os principais objetivos a alcançar nesta formação são os seguintes:

Compreender a filosofia HELP e discutir suas implicações na tomada de decisões pessoais sobre atividade física saúde, bem-estar.

Definir as dimensões de saúde e bem-estar e conhecer como interagem.

Distinguir as dimensões da aptidão física relacionadas com a saúde e as relacionadas com as competências.

Identificar as determinantes da saúde, bem-estar e atividade física e identificar como cada um delas pode contribuir para a melhoria da saúde e do bem-estar

Identificar modelos de promoção da saúde

Conhecer estratégias de mudança de comportamento de saúde para realizar autoavaliações de estilos de vida pessoais e percepções de bem-estar.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

MÓDULO 1 -Conceitos sobre atividade física, saúde, bem-estar, condição física e estilos de vida

1.1 - Metas nacionais relacionadas com a saúde

1.2 - Determinantes para a saúde ao longo da vida

## MÓDULO 2 - Modelos de promoção da saúde

### 2.1 - Tipos de modelos de promoção da saúde e sua aplicabilidade

## MÓDULO 3- Estratégias para mudanças de comportamento

### 3.1 – Habilidades de autogestão e planeamento para mudança de comportamento de saúde

### 3.2 - Gestão do stress e suas estratégias

### 3.3 - A tomada de decisões informadas

## DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS COM OS OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

HELP. Os conteúdos relacionados com as determinantes e modelos permitem atingir os objetivos relacionados com o definir das dimensões e das determinantes e identificar os diversos modelos. Os conteúdos relacionados com as habilidades de autogestão, estratégias para mudança, gestão do stress e tomada de decisões informadas estão relacionadas com o alcançar o último objetivo definido.

## MÉTODOS DE ENSINO E APRENDIZAGEM

O ensino a distância assentará na respetiva Página na plataforma Moodle, nas plataformas de videoconferência adotadas pelo IPBeja, na plataforma Moodle onde estão disponibilizados as informações e os conteúdos, relativos às atividades de aprendizagem. Será também utilizada para a interação entre o(s) docente(s) e os estudantes através de fóruns, Wiki, ou de outras plataformas online de apoio à partilha de conhecimento. As horas de contato serão sobretudo destinadas ao debate de temas, realização de exercícios de aplicação de conhecimentos e/ou de avaliação. As horas de orientação tutorial estão direcionadas para o apoio individual ao aluno

## DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DAS METODOLOGIAS DE ENSINO COM OS OBJETIVOS DAS APRENDIZAGENS\*

As metodologias a utilizar pretendem que os alunos possam ter acesso à informação fundamental mas que possam relacionar e adaptar aos seus contextos e necessidades de modo a conseguirem desenvolver instrumentos e saberes que lhes possam ser úteis no desempenho da sua profissão ou na melhoria da eficácia da sua empresa.

## MÉTODOS DE AVALIAÇÃO

A avaliação comportará: a avaliação continua (participação em atividades individual ou em grupo, miniprojectos, projetos e mini testes), que serão considerados, englobados no sistema e-folio. A avaliação na época normal e a avaliação de época de recurso contempla a melhoria de um ou mais momentos da avaliação contínua.

## BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

Biddle, S., & Mutrie, N. (2008). Psychology of Physical Activity Determinants, well-being and interventions. 2nd edition. New York: Routledge.

Corbin, C., Welk, G., Robin, W., & Welk, G. (2013). Concepts of Physical Fitness. Active Lifestyles for Wellness. New York: McGraw Hill.

Corbin, C., Welk, G., Corbin W. Welk, K. (2016) Concepts of fitness and wellness: A comprehensive lifestyle approach. Iowa. McGraw Hill.

Ano letivo de entrada em vigor: 2022/2023 Data de aprovação em Conselho Técnico-Científico: 2022-05-27

