

---

**Ano Letivo** 2019-20

---

**Unidade Curricular** ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR

---

**Cursos** EDUCAÇÃO SOCIAL (1.º ciclo) (\*)

DESPORTO (1.º ciclo) (\*)

(\*) Curso onde a unidade curricular é opcional

---

**Unidade Orgânica** Escola Superior de Educação e Comunicação

---

**Código da Unidade Curricular** 15381168

---

**Área Científica** CIÊNCIAS DO DESPORTO

---

**Sigla**

---

**Línguas de Aprendizagem** Português

---

**Modalidade de ensino** Presencial

---

**Docente Responsável** Joana Cristina Nogueira Serpa dos Santos

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Joana Cristina Nogueira Serpa dos Santos	OT; TP	TP1; TP2; OT1; OT2	30TP; 7.5OT

\* Para turmas lecionadas conjuntamente, apenas é contabilizada a carga horária de uma delas.

ANO	PERÍODO DE FUNCIONAMENTO*	HORAS DE CONTACTO	HORAS TOTAIS DE TRABALHO	ECTS
1º,3º	S1	30TP; 7.5OT	112	4

\* A-Anual;S-Semestral;Q-Quadrimestral;T-Trimestral

#### Precedências

Sem precedências

#### Conhecimentos Prévios recomendados

Não existem conhecimentos prévios

#### Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

- Conhecer e compreender o conceito, benefícios e características da AF nas diferentes populações
- Analisar e compreender os motivos de adesão e abandono de um estilo de vida ativo
- Identificar e analisar dinâmicas socioculturais e estabelecer relação com a prática de AF
- Conhecer e compreender o conceito de AF e o conceito de BE
- Caracterizar o efeito positivo da prática de AF no BE
- Capacitar os alunos de ferramentas e estratégias para intervenção em projetos de promoção da AF junto da população, no sentido de incentivar a participação social e a extensão da AF como hábito de saúde, de formação e de diversão
- Identificar e caracterizar as técnicas comunitárias e no local de trabalho mais eficazes de promoção da AF
- Analisar e explorar diferentes estratégias de promoção e aconselhamento de estilos de vida ativos
- Conhecer e aplicar a linguagem técnico-científica adequada à AF
- Pesquisar e investigar assuntos relacionados com os conteúdos programáticos definidos

### **Conteúdos programáticos**

- Conceito de AF e Estilos de Vida Ativos e Saudáveis
  - Benefícios e riscos associados à prática da AF
  - Conceito de BE e caracterização das suas diferentes dimensões
  - Relação entre AF e BE
  - Importância e características da prática regular de AF
  - Estratégias de promoção e aconselhamento de estilos de vida ativos e saudáveis
  - Características dos segmentos alvo: etapas de vida, personalidades, motivações, atitudes e emoções
  - AF e o Envelhecimento e promoção e atividades a desenvolver
  - Programação e orientação de atividades que enquadrem grupos heterogéneos relativamente ao sexo, à faixa etária, às vivências ao nível desportivo e cultural, num contexto de pedagogia, que visa a realização de uma atividade continuada.
- 

### **Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular**

Os conteúdos estão organizados de forma integrada, permitindo a análise pertinente de perspetivas para futura intervenção profissional.

Parte-se de aspetos gerais da relação entre a AF e o BE para a exploração de algumas estratégias de intervenção.

No conjunto, pretende-se promover a aquisição de conhecimentos e o desenvolvimento de competências profissionais relacionadas com a promoção de estilos de vida saudáveis.

A abordagem integrada e progressiva do programa da UC, estruturada por ordem crescente de complexidade, permitirá que os alunos desenvolvam os conhecimentos e as competências previstas nos objetivos, garantindo-se a coerência entre os conteúdos programáticos.

---

### **Metodologias de ensino (avaliação incluída)**

Será privilegiada uma abordagem teórica-prática através de exposição, trabalhos de pesquisa e síntese. Estas abordagens serão complementadas, numa perspetiva de aplicação, com a análise de casos e a resolução de problemas.

#### **Avaliação Contínua:**

- Frequência escrita (ind.) (50%)
- 2 Fichas de Trabalho (ind.) (10%)
- Trabalho de Grupo escrito com apresentação/discussão oral e avaliação da capacidade de implementação de um projeto de intervenção que promova o BE através da AF (40%)

**Avaliação Final:** são admitidos a exame os alunos que não realizarem todas as tarefas de avaliação contínua ou obtiverem classificação final inferior a 9,5 valores. O exame escrito visa a avaliação de todos os conteúdos da UC. O aluno é reprovado com classificação no exame final inferior a 9,5 valores.

**Regimes especiais:** os alunos abrangidos por legislação especial deverão contactar a docente na primeira semana do semestre a fim de definir um plano de trabalho ajustado.

---

### **Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular**

A metodologia de ensino expositiva utilizada nas aulas teóricas irá permitir aos alunos apreenderem a informação de base necessária para o desenvolvimento das aulas teórico-práticas, onde se privilegia as metodologias interativas, envolvendo os alunos no processo de ensino aprendizagem. Dessa forma, todos os objetivos de aprendizagem definidos serão alvo de uma apresentação introdutória a que se seguirá a sua exploração mais aprofundada no âmbito das aulas teórico-práticas com recurso à constituição de grupos de trabalho e a definição de temas e tarefas, fazendo-se a ligação entre a teoria e a prática.

As metodologias de ensino e de aprendizagem visam o desenvolvimento integrado nos estudantes dos conhecimentos referidos nos conteúdos programáticos e a concretização dos objetivos e competências estabelecidos. A diversidade de metodologias propostas tem por objetivo potenciar a abordagem da relação entre a AF e o BE.

Nestas sessões pretender-se-á desenvolver as competências dos alunos e sensibilizá-los para a importância dos temas abordados no contexto real atual, contribuindo-se para um melhor enquadramento e também maior facilidade na perceção dos objetivos que se pretendem alcançar.

Tentar-se-á estimular um processo de diálogo em que todos participem, através da sua própria experiência e saber. Assim, partilhar-se-á conhecimento, dúvidas e questões, de modo a beneficiar a aprendizagem dos alunos e a provocar maior motivação dos mesmos. Procurar-se-á, essencialmente, garantir o desenvolvimento da capacidade de aplicar em contextos diferentes os conhecimentos adquiridos, sob influência de diferentes fatores e variáveis.

O trabalho de grupo exigido aos alunos terá um importante contributo para a realização dos objetivos definidos para a UC, proporcionando a compreensão e a aplicação das temáticas em estudo. A realização deste trabalho terá ainda as vantagens de partilha de conhecimentos entre os elementos do grupo, procura de informação externa e, portanto, contacto com a realidade. A sua posterior apresentação e defesa, bem como a análise de um projeto realizado por outro grupo da turma, contribuirão de modo decisivo para o reforço da capacidade de análise e argumentação que se considera essencial neste nível de ensino.

---

### **Bibliografia principal**

- Berger, B., Pargman, D., & Weinberg, R. (2002). *Foundations of Exercise Psychology*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.;
- Biddle, S., & Mutrie, N. (2001). *Psychology of Physical Activity: determinants, well-being and interventions*. London: Routledge;
- Buckworth, J., & Dishman, R. K. (2002). *Exercise Psychology*: Champaign IL: Human Kinetics;
- Calmeiro, L. & Matos, M. (2004). *Psicologia do exercício e da saúde*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Gershon Tenenbaum, G. & Eklund R. (2007). *Handbook of Sport Psychology*. Wiley & Sons. 3rd Edition
- Leitão, J., Moutão, J., & Cid, L. (2013). Psicologia aplicada ao contexto do exercício: tendências da investigação realizada na última década. *Revista Psicología del Deporte*, 22 (2), 509-516
- Marivoet, S. (1995). Hábitos Desportivos na Sociedade Portuguesa. *Revista Ludens* 13(3/4), 84-91.
- Weinberg, R. & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. London. Human Kinetics. 6th edition

**Academic Year** 2019-20

**Course unit** ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR

**Courses** SOCIAL EDUCATION (\*)  
SPORTS (\*)

(\*) Optional course unit for this course

**Faculty / School** SCHOOL OF EDUCATION AND COMMUNICATION

**Main Scientific Area** CIÊNCIAS DO DESPORTO

**Acronym**

**Language of instruction** Portuguese

**Teaching/Learning modality** Presencial

**Coordinating teacher** Joana Cristina Nogueira Serpa dos Santos

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Joana Cristina Nogueira Serpa dos Santos	OT; TP	TP1; TP2; OT1; OT2	30TP; 7.5OT

\* For classes taught jointly, it is only accounted the workload of one.

**Contact hours**

T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
0	30	0	0	0	0	7.5	0	112

T - Theoretical; TP - Theoretical and practical ; PL - Practical and laboratorial; TC - Field Work; S - Seminar; E - Training; OT - Tutorial; O - Other

**Pre-requisites**

no pre-requisites

**Prior knowledge and skills**

No prior knowledge required

**The students intended learning outcomes (knowledge, skills and competences)**

- Know and understand the concept, benefits and characteristics of Physical Activity (PA) in different populations
- Analyze and understand the reasons for adherence and abandonment of an active lifestyle
- Identify and analyze sociocultural dynamics and establish relationship with PA practice
- Know and understand the concept of PA and the concept of well-being (WB)
- Characterize the positive effect of PA practice on WB
- Empower students with tools and strategies for intervention in PA promotion projects among the population, in order to encourage social participation and the extension of PA as a health, training and entertainment habit
- Identify and characterize the most effective community and workplace techniques for promoting PA
- Analyze and explore different active lifestyle promotion strategies
- Know and apply the appropriate technical-scientific language to PA
- Research and investigate subjects related to the defined syllabus

### **Syllabus**

- Concept of PA and Healthy and Active Lifestyles
  - Benefits and risks associated to the practice of PA
  - WB concept and its different dimensions
  - Relation between the PA and WB
  - Importance and characteristics of a regular practice of PA
  - Promotion and Advice Strategies of active and healthy lifestyles
  - Characteristics of targeted groups: life stages, personalities, motivations, attitudes and emotions
  - AF and Aging - promotion and activities to develop
  - Programming and guidance of activities that include heterogeneous groups concerning gender, age, living experiences both cultural and sportive, in a pedagogical context, that aims at performing a continuous activity
- 

### **Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives**

The contents are organized in an integrated way, in order to allow a relevant analysis in terms of future professional intervention prospects.

We begin with general topics of the group activities within Fitness to explore the Aerobics modalities and the Located ones.

On the whole we want to promote both the knowledge and development of professional skills related to the relation between PA and WB.

The progressive and integrated approach of the Curricular Unit programme, structured according to its growing complexity, will give the students the possibility to improve their knowledge and skills, as foreseen in the goals, assuring the coherence of the syllabus contents.

---

### **Teaching methodologies (including evaluation)**

A theoretical-practical approach will be favoured through presentation, research and synthesis works. As an application perspective, these approaches will be completed with case analysis and problems resolution.

#### **Continuous Evaluation:**

- Written Test (ind.) (50%)
- Work Files (ind.) (10%)
- Written Group Work including an oral discussion & evaluating the capacity to produce an intervention project that promotes WB through PA (40%)
- **Final Evaluation** & for the students who don't fulfil out the continuous evaluation or got a final mark under 9,5 grades. The final examination is composed of a theoretical part (50% -lowest mark-9,5 grades) and a practical one (50%- lowest mark- 9,5grades), aiming at evaluating all the contents of the Curricular Unit. The student will fail with a mark inferior to 9,5 grades.

**Particular/Special situations:** contact the lecture during the first week of the semester in order to set up the working plan.

### **Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes**

We give particular importance to the interactive methodologies, education by discovery, getting the students involved in the teaching-learning process.

The expository methodology used when introducing the different themes will allow the students to understand the basic information. Therefore, every learning goal, previously defined, will start with an introduction followed by guided practice and training work, both individually and in small work groups.

The teaching and learning methodologies aim at reaching the students' complete development mentioned in the syllabus contents and the completion of the goals and skills previously set up. It will be encouraged a dialogue process in which everyone will participate giving evidence of one's experience and knowledge. By doing so the students will share knowledge, doubts, questions in order to improve their learning and increase their motivation. We will also try to guarantee, essentially, the improvement of the capacity to use the different knowledge they've acquired in different contexts, under the influence of different elements and conditions.

The group work required will give an important contribution to the achievement of the objectives defined for the UC, providing understanding and application of the themes under study. The realization of this work will also have the advantages of sharing knowledge among the group members, seeking external information and, therefore, contact with reality. Subsequent presentation and defence, as well as the analysis of a project carried out by another group of the class, will contribute decisively to the reinforcement of the analysis and argumentation capacity that is considered essential at this grade.

---

### **Main Bibliography**

- Berger, B., Pargman, D., & Weinberg, R. (2002). *Foundations of Exercise Psychology*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.;
- Biddle, S., & Mutrie, N. (2001). *Psychology of Physical Activity: determinants, well-being and interventions*. London: Routledge;
- Buckworth, J., & Dishman, R. K. (2002). *Exercise Psychology*: Champaign IL: Human Kinetics;
- Calmeiro, L. & Matos, M. (2004). *Psicologia do exercício e da saúde*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Gershon Tenenbaum, G. & Eklund R. (2007). *Handbook of Sport Psychology*. Wiley & Sons. 3rd Edition
- Leitão, J., Moutão, J., & Cid, L. (2013). Psicologia aplicada ao contexto do exercício: tendências da investigação realizada na última década. *Revista Psicología del Deporte*, 22 (2), 509-516
- Marivoet, S. (1995). Hábitos Desportivos na Sociedade Portuguesa. *Revista Ludens* 13(3/4), 84-91.
- Weinberg, R. & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. London. Human Kinetics. 6th edition