

---

**Ano Letivo** 2020-21

---

**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.
- 

### **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.) (30%)
- 1 trabalho individual (30%)
- 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.

### **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 2020-21

**Course unit**

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
- 

### **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.) (30%)
- Individual Work (30%)
- 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.

### 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