
Ano Letivo 2023-24

Unidade Curricular ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR

Cursos EDUCAÇÃO SOCIAL (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

Código CNAEF (3 dígitos) 813

Contributo para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável - ODS (Indicar até 3 objetivos) 3,4,17

Línguas de Aprendizagem Português e Espanhol

Modalidade de ensino

presencial

Docente Responsável

Elsa Cristina Sacramento Pereira

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Elsa Cristina Sacramento Pereira	OT; TP	TP1; OT1	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	S1	30TP; 7.5OT	112	4

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

Precedências

Sem precedências

Conhecimentos Prévios recomendados

Não se aplica

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- 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, planeamento, implementação e observação. Estas abordagens serão complementadas, numa perspetiva de aplicação, com a análise de casos e a resolução de problemas, bem como com vivências práticas ao nível da AF.

Avaliação Contínua:

A) Participação e Desempenho (50%): pertinência das intervenções; tarefas de pesquisa, planeamento, implementação e observação (individuais e em pequenos grupos).

B) Apresentação e Discussão do Portfólio (50%): trabalho de grupo onde as tarefas do ponto A são apresentadas e discutidas em função dos conteúdos programáticos.

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. Fitness Information Technology, Inc.

Biddle, S., & Mutrie, N. (2001). Psychology of Physical Activity: determinants, well-being and interventions. Routledge.

Buckworth, J., & Dishman, R. K. (2002). Exercise Psychology. Human Kinetics.

Calmeiro, L. & Matos, M. (2004). Psicologia do exercício e da saúde. Visão e Contextos.

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. Human Kinetics.

Academic Year 2023-24

Course unit PHYSICAL ACTIVITY AND WELLNESS

Courses SOCIAL EDUCATION (1st cycle) (*)

(*) Optional course unit for this course

Faculty / School SCHOOL OF EDUCATION AND COMMUNICATION

Main Scientific Area CIÊNCIAS DO DESPORTO

Acronym

CNAEF code (3 digits) 813

Contribution to Sustainable Development Goals - SGD (Designate up to 3 objectives) 3,4, 17

Language of instruction Portuguese and spanish

Teaching/Learning modality presencial

Coordinating teacher Elsa Cristina Sacramento Pereira

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Elsa Cristina Sacramento Pereira	OT; TP	TP1; OT1	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

not applicable

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
 - PA 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, planning, implementation and observation. As an application perspective, these approaches will be completed with case analysis and problems resolution, as well as practical experiences at the AF level.

Continuous Evaluation:

A) Participation and Performance (50%): relevance of interventions; research, planning, implementation and observation tasks (individual and small groups).

B) Presentation and discussion of the portfolio (50%): group work where the tasks of point A are presented and discussed according to the syllabus.

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. Fitness Information Technology, Inc.
- Biddle, S., & Mutrie, N. (2001). Psychology of Physical Activity: determinants, well-being and interventions. Routledge.
- Buckworth, J., & Dishman, R. K. (2002). Exercise Psychology. Human Kinetics.
- Calmeiro, L. & Matos, M. (2004). Psicologia do exercício e da saúde. Visão e Contextos.
- 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. Human Kinetics.