
Ano Letivo 2021-22

Unidade Curricular SAÚDE E CONDIÇÃO FÍSICA

Cursos DESPORTO (1.º ciclo)

Unidade Orgânica Escola Superior de Educação e Comunicação

Código da Unidade Curricular 15381177

Área Científica CIÊNCIAS DO DESPORTO

Sigla

Código CNAEF (3 dígitos) 813

**Contributo para os Objetivos de
Desenvolvimento Sustentável - 3
ODS (Indicar até 3 objetivos)**

Línguas de Aprendizagem Português

Modalidade de ensino

Presencial

Docente Responsável

RICARDO JOSÉ DA PALMA MINHALMA

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Nuno Miguel Viegas Rodrigues	OT; T; TP	T1; TP1; OT1	20T; 25TP; 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
2º	S1	20T; 25TP; 5OT	140	5

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

Precedências

Sem precedências

Conhecimentos Prévios recomendados

Anatomia, Cinesiologia e Fisiologia do Esforço

Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

Dominar os conceitos básicos relativos à condição física e à sua influência na promoção da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida do ser humano.

Compreender a importância da atividade física na promoção da saúde e da condição física, identificando os benefícios fisiológicos e psicológicos associados à prática regular de exercício físico e os riscos para a saúde relacionados com o sedentarismo.

Conhecer os métodos, os instrumentos e os procedimentos adequados à avaliação da aptidão física, funcional e da condição física

Elaboração de propostas de avaliação e prescrição de exercício para casos de estudo, fundamentadas nos conteúdos programáticos

Conteúdos programáticos

Saúde, qualidade de vida e bem-estar físico e psicológico

Estilos de vida saudáveis e sedentarismo

Atividade física e saúde: benefícios

Exercício Físico: determinantes, componentes e avaliação do estado de saúde e condição física

Prescrição e a implementação de programas de exercício

Metodologias de ensino (avaliação incluída)

Sessões centradas na discussão em plenário e/ou pequenos grupos a partir da informação fornecida pelo docente. Compreenderá a: Leitura, discussão e análise de textos; Elaboração de trabalhos escritos; Exposição de determinadas temáticas; Elaboração e apresentação de trabalhos práticos.

Av. Contínua - obrigatória a aprovação de T e P:

- T 60%: 1 frequência escrita (30%) + 1 trabalho de grupo (30%)

- P 30%: ex. ind.;

- Assiduidade, pontualidade, participação - 10%

Av. Final: são admitidos a exame os alunos que não aprovem na AC.

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

ACSM (2014). Resources for the personal trainer, 4th Edition. Baltimore: Williams and Wilkins.

ACSM (2009). Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Baltimore: Williams and Wilkins.

ACSM (2009). Health Related Physical Fitness Assessment Manual. Baltimore: Williams and Wilkins.

BOUCHARD, C.; SHEPHARD, R.; STEPHENS, T. (1994). Physical Activity, Fitness and Health: International Proceedings and Consensus Statement. Champaign: Human Kinetics.

BOUCHARD, C. (2003). Avaliação da Composição Corporal. In W. MCARDLE, F. KATCH, & V. KATCH (Eds.), Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano (5ª edição), Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, pp. 772-814.

Academic Year 2021-22

Course unit HEALTH AND FITNESS

Courses SPORTS

Faculty / School SCHOOL OF EDUCATION AND COMMUNICATION

Main Scientific Area

Acronym

CNAEF code (3 digits) 813

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

Language of instruction Portuguese

Teaching/Learning modality Presential

Coordinating teacher RICARDO JOSÉ DA PALMA MINHALMA

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Nuno Miguel Viegas Rodrigues	OT; T; TP	T1; TP1; OT1	20T; 25TP; 5OT

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

Contact hours	T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
	20	25	0	0	0	0	5	0	140

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

Anatomy, Kinesiology and Physiology of Effort

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

Master the basic concepts related to physical condition and its influence in promoting human health, well-being and quality of life.

Understand the importance of physical activity in promoting health and physical condition, identifying the physiological and psychological benefits associated with regular physical exercise and health risks related to physical inactivity.

Know the appropriate methods, instruments and procedures for the assessment of physical and functional fitness and physical condition

Elaboration of evaluation proposals and exercise prescription for case studies, based on the syllabus

Syllabus

Health, quality of life and physical and psychological well-being

Healthy lifestyles and physical inactivity

Physical activity and health: benefits

Physical Exercise: determinants, components and assessment of health and physical condition

Prescribing and implementing exercise programs

Teaching methodologies (including evaluation)

Sessions focused on plenary discussion and / or small groups based on information provided by the teacher. It will include: Reading, discussion and analysis of texts; Elaboration of written works; Exposition of certain themes; Preparation and presentation of practical work.

Continuous Ev.- T and P approval required:

- T 60%: 1 written test (30%) + 1 group assignment (30%)

- P 30%: ex. ind .;

- Attendance, punctuality, participation - 10%

Final Ev: students who do not pass the CA are admitted to the exam.

The written exam aims to evaluate all the contents of the UC. The student fails with a final exam classification of less than 9.5 points.

Special regimes: students covered by special legislation must contact the teacher in the first week of the semester in order to define an adjusted work plan.

Main Bibliography

ACSM (2014). Resources for the personal trainer, 4th Edition. Baltimore: Williams and Wilkins.

ACSM (2009). Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Baltimore: Williams and Wilkins.

ACSM (2009). Health Related Physical Fitness Assessment Manual. Baltimore: Williams and Wilkins.

BOUCHARD, C.; SHEPHARD, R.; STEPHENS, T. (1994). Physical Activity, Fitness and Health: International Proceedings and Consensus Statement. Champaign: Human Kinetics.

BOUCHARD, C. (2003). Avaliação da Composição Corporal. In W. MCARDLE, F. KATCH, & V. KATCH (Eds.), Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano (5ª edição), Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, pp. 772-814.