
Ano Letivo 2022-23

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

Dalmo Roberto Lopes Machado

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Dalmo Roberto Lopes Machado	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

1. Saúde, qualidade de vida e bem-estar físico e psicológico
 2. Exercício Físico: determinantes, componentes e avaliação do estado de saúde e condição física
 3. Anamnese da Saúde e da Condição Física (Questionários/Anamneses de QoL e bem-estar geral).
 4. Procedimentos metodológicos em testes funcionais e da aptidão física, no que envolve:
 - 4.1. Avaliação da prontidão para a prática da atividade física e do exercício
 - 4.2. Avaliação do Nível de Atividade Física (NAF)
 - 4.3. Avaliação da capacidade física e funcional
 - 4.4. Avaliação da Postura e Proporcionalidade Corporal
 5. Bateria de testes motores em educação física e desporto
 6. 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 em grupo ou individuais.

Regimende Avaliação Contínua (AC) - obrigatória a aprovação de T e TP:

- T **40%** : 1 frequência escrita.
- TP **50%** : tarefas e trabalhos de aplicação de conteúdos abordados (grupo e individual).
- **10%** : Assiduidade, pontualidade, participação.

Avaliação Final: são admitidos a exame final escrito os alunos que não realizarem todas as tarefas de AC ou que obtiverem classificação final inferior a 9,5 valores. O exame escrito visa a avaliação de todos os conteúdos da UC.

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

Bibliografia principal

American College of Sports Medicine (Ed.). (2013). *ACSM's health-related physical fitness assessment manual*. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.

American College of Sports Medicine. (2014). *ACSM's Resources for the Personal Trainer (4th Edition)*. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.

Guedes, D. P. (2006). *Manual prático para avaliação em educação física*. São Paulo, SP: Editora Manole Ltda.

Heyward, V. H. (2013). *Avaliação física e prescrição de exercício: técnicas avançadas*. Porto Alegre, RS: ArtMed Editora.

Thompson, W. R., Gordon, N. F., & Pescatello, L. S. (2010). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. (8th ed.). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.

Tritschler, K. (2003). *Medida e avaliação em educação física de Barrow & McGee*. (5ª edição). São Paulo, SP: Manole.

(Outras referências serão indicadas pelo docente responsável)

Academic Year 2022-23

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 Dalmo Roberto Lopes Machado

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Dalmo Roberto Lopes Machado	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 the 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 evaluating proposals and exercise prescription for case studies, based on the syllabus.

Syllabus

1. Health, quality of life, and physical and psychological well-being.
 2. Physical Exercise: determinants, components, and assessment of health and physical condition.
 3. Anamnesis of Health and Physical Condition (Questionnaires/Anamnesis in QoL and general well-being).
 4. Methodological procedures in exercise tests and functional tests, involving:
 - 4.1. Assessment of readiness to practice physical activity and exercise
 - 4.2. Assessment of Physical Activity Level (PAL)
 - 4.3. Assessment of physical and functional capacity
 - 4.4. Assessment of Posture and Body Proportionality
 5. Batteries of motor tests in Physical Education and Sport.
 6. 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 assessment regime :

- T **40%** : 1 written test.
- TP **50%** : tasks and assignments to apply the contents covered (group and individual).
- **10%** : Attendance, punctuality, participation.

Final Assessment : Students who do not carry out all the tasks of continuous assessment or obtain a final grade lower than 9.5 are admitted to the final written exam. The written exam aims to evaluate all the contents of the UC.

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

Main Bibliography

American College of Sports Medicine (Ed.). (2013). *ACSM's health-related physical fitness assessment manual*. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.

American College of Sports Medicine. (2014). *ACSM's Resources for the Personal Trainer (4th Edition)*. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.

Guedes, D. P. (2006). *Manual prático para avaliação em educação física*. São Paulo, SP: Editora Manole Ltda.

Heyward, V. H. (2013). *Avaliação física e prescrição de exercício: técnicas avançadas*. Porto Alegre, RS: ArtMed Editora.

Thompson, W. R., Gordon, N. F., & Pescatello, L. S. (2010). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. (8th ed.). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.

Tritschler, K. (2003). *Medida e avaliação em educação física de Barrow & McGee*. (5ª edição). São Paulo, SP: Manole.

(Additional bibliography will be indicated during the classes).