
Ano Letivo 2023-24

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)

Aprimorar a compreensão dos conceitos fundamentais relacionados à condição física e sua influência na promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida do indivíduo.

Compreender a importância da atividade física na promoção da saúde e da condição física, a identificar os benefícios fisiológicos e psicológicos decorrentes da prática regular de exercício físico, bem como os riscos para a saúde relacionados ao sedentarismo.

Aprimorar os conhecimentos sobre os métodos, instrumentos e procedimentos adequados para avaliar a aptidão física, funcional e a condição física.

Desenvolver competências na elaboração de propostas de avaliação e prescrição de exercícios, fundamentadas nos conteúdos programáticos, para casos de estudo específicos.

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)

Consiste em sessões centradas na discussão em plenário e/ou em pequenos grupos, com base nos conteúdos ministrados na UC. Isso inclui: atividades de leitura; discussão e análise de textos; elaboração de trabalhos escritos; exposição de temas específicos; e criação e apresentação de trabalhos práticos, seja em grupo ou individualmente.

Avaliação Contínua: assiduidade obrigatória e aprovação a:

- Frequência escrita (30%)
- Tarefas e trabalhos de aplicação de conteúdos abordados - grupo e individual (50%)
- Assiduidade, pontualidade, participação (20%)

Avaliação Final: são admitidos a exame os alunos que não realizarem todas as tarefas nos prazos estabelecidos; obtiverem classificação final inferior a 9,5 valores; que não alcancem assiduidade mínima de 70%. O exame escrito envolve todos os conteúdos da UC.

Regimes especiais: os alunos abrangidos por legislação especial deverão contactar o docente na primeira 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*. Lippincott Williams & Wilkins.

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

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

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

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

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

(Outras referências serão indicadas pelo docente responsável)

Academic Year 2023-24

Course unit HEALTH AND FITNESS

Courses SPORTS (1st cycle)

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)

Improve the understanding of fundamental concepts related to physical condition and its influence on the promotion of health, well-being, and quality of life of the individual.

Understand the importance of physical activity in promoting health and physical condition, identifying the physiological and psychological benefits resulting from the regular practice of physical exercise, as well as the health risks related to a sedentary lifestyle.

Improve knowledge about methods, instruments, and procedures suitable for assessing physical and functional fitness and physical condition.

To develop competencies in the elaboration of evaluation proposals and exercise prescriptions, based on the syllabus contents, for specific case studies.

Syllabus

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

Teaching methodologies (including evaluation)

It consists of sessions focused on discussion in plenary and/or in small groups, based on the contents taught in the UC. This includes reading activities; discussion and analysis of texts; elaboration of written works; exposition of specific themes; and creation and presentation of practical works, whether in groups or individually.

Continuous Assessment: mandatory attendance and approval of:

- Written frequency (30%)
- Tasks and assignments to apply the content covered - group and individual (50%)
- Attendance, punctuality, and participation (20%)

Final Assessment: students who do not complete all the tasks within the established deadlines are admitted to the exam; obtain a final score of less than 9.5 values; who do not reach a minimum attendance of 70%. The written exam involves all the contents of the UC.

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

Main Bibliography

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

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

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

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

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

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

(Additional bibliography will be indicated during the classes).