

---

**Ano Letivo** 2022-23

---

**Unidade Curricular** ESTRATÉGIAS E METODOLOGIAS DE INTERVENÇÃO: NÁUTICOS, TERRESTRES E ANIMAÇÃO

---

**Cursos** DESPORTO DE RECREAÇÃO (2.º Ciclo)

---

**Unidade Orgânica** Escola Superior de Educação e Comunicação

---

**Código da Unidade Curricular** 19091004

---

**Área Científica** 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**

João Herculano Pessanha de Carvalho

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Maria Ester Tavares Álvares Serrão	S	S1	2S
Elsa Cristina Sacramento Pereira	PL	PL1	26.5PL
Óscar Manuel Fernandes Cerveira Ferreira	S	S1	2S
João Herculano Pessanha de Carvalho	PL	PL1	13.5PL
Luís Pedro Vieira Ribeiro	S	S1	3S
Ezequiel António Marques Pinto	S	S1	2S

\* 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	40PL; 9S	196	7

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

**Precedências**

Sem precedências

**Conhecimentos Prévios recomendados**

Conhecimentos e vivências práticas associados a um 1º ciclo de formação superior na área das Ciências do Desporto.

### **Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)**

Planear atividades desportivas náuticas, terrestres e de animação de acordo com as motivações e características das crianças/jovens, adultos e idosos em contexto recreativo.

Desenvolver a capacidade de utilização dos espaços, materiais e equipamentos específicos das modalidades para os diferentes segmentos, modalidades e contextos.

Identificar os recursos e as acessibilidades nos territórios para a prática de atividades de animação, náuticas e terrestres.

Planear prática desportiva, tendo em conta o ecossistema, a população e os diversos tipos de proteção de habitat, mitigando possíveis riscos no decorrer da mesma.

---

### **Conteúdos programáticos**

Metodologias de intervenção para os diferentes segmentos e tipos de práticas. Estratégias alimentares e nutricionais aplicadas a diferentes segmentos e tipos de prática.

Definição dos locais adequados à prática e dos potenciais obstáculos através da cartografia e da fotografia aérea. Definição dos percursos e das atividades em função da morfologia do terreno, das marés, dos ventos e do público-alvo (ex. crianças, adultos, principiantes, avançado).

Ecossistemas e suas especificidades. Legislação aplicável a atividades em áreas protegidas. Regras éticas para desenvolvimento de atividades físicas de natureza.

Estudos de casos de programas de prática desportiva.

---

### **Metodologias de ensino (avaliação incluída)**

A metodologia de ensino será focada na Aprendizagem Baseada na Resolução de Problemas. Serão analisados 3 casos considerados relevantes para a integração dos conhecimentos essenciais para a gestão de atividades desportivas em contexto turístico.

Serão realizados seminários específicos associados às temáticas dos casos.

Avaliação:

Relatórios de soluções técnicas (1 relatório por cada caso) - 60%

Participação na resolução das tarefas solicitadas/individuais - 40%

### **Bibliografia principal**

Green, M., Pedersen, C., Hoffman-Goetz, B. K., Rogers, L., Northoff, C. J., Abbasi, H., Simon, P. (2011). Position statement. Part one: Immune function and exercise. *Exerc Immunol Rev*, 17, 6-63.

Mahan, L. K., & Raymond, J. L. (2016). Krause's Food & the Nutrition Care Process. *Elsevier Health Sciences*. WB Saunders. Powers, S.K., Radak, Z., Ji, L.L. (2016). Exercise-induced oxidative stress: past, present and future. *J. Physiol*, 1-12.

Rodrigues, C. (2002). *Turismo de Natureza - O desporto de natureza e a emergência de novos conceitos de lazer*. ICN: Lisboa.

Rosa, P.F., Almeida, M., & Carvalhinho, L. (2013). Gestão do desporto de natureza em áreas protegidas: estudo de caso no PNSAC. *Revista Intercontinental de Gestão Desportiva*, 3(1).

Watson, R. R. (2017). Nutrition and Functional Foods for Healthy Aging. *Elsevier Science*.

Weed, M. (2013). *Sport and Leisure Management*. UK: Sage Editor.

---

**Academic Year** 2022-23

---

**Course unit** STRATEGIES AND METHODOLOGIES OF INTERVENTION; WATER, LAND AND ANIMATION

---

**Courses** RECREATION SPORTS  
Common Branch

---

**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** Face-to-face learning

**Coordinating teacher** João Herculano Pessanha de Carvalho

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Maria Ester Tavares Álvares Serrão	S	S1	2S
Elsa Cristina Sacramento Pereira	PL	PL1	26.5PL
Óscar Manuel Fernandes Cerveira Ferreira	S	S1	2S
João Herculano Pessanha de Carvalho	PL	PL1	13.5PL
Luís Pedro Vieira Ribeiro	S	S1	3S
Ezequiel António Marques Pinto	S	S1	2S

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

**Contact hours**

T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
0	0	40	0	9	0	0	0	196

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**

Knowledge and practical experience associated with a 1st cycle of higher education in Sports Sciences.

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

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

To plan nautical, terrestrial and animation sports activities according to the motivations and characteristics of children / youth, adults and the elderly in recreational context.

Develop the capacity to use the specific spaces, materials and equipment modalities for different segments, modalities and contexts. 9  
Identify the resources and accessibility in the territories for the practice of animation, nautical and terrestrial activities.

To plan sports practice, taking into account the ecosystem, the population and the different types of habitat protection, mitigating possible risks in the course of the same.

---

### Syllabus

Intervention methodologies for different segments and types of practices.

Food and nutritional strategies applied to different segments and types of practice.

Definition of spaces suitable for practice and of potential obstacles through cartography and aerial photography. Definition of paths and activities according to the morphology of the terrain, tides, winds and target audience (eg children, adults, beginners, advanced).

Ecosystems and their specificities. Legislation applicable to activities in protected areas. Ethical rules for the development of physical activities of nature.

Case studies of sports practice programs.

### Teaching methodologies (including evaluation)

The teaching methodology will be focused on Problem-Based Learning. Three cases considered relevant for the integration of essential knowledge for the management of sports activities in a tourist context will be analyzed.

Specific seminars will be held associated with the themes of the cases.

#### Evaluation

Technical solution reports (1 report for each case) - 60% Participation in the resolution of requested / individual tasks - 40%

---

### Main Bibliography

Green, M., Pedersen, C., Hoffman-Goetz, B. K., Rogers, L., Northoff, C. J., Abbasi, H., Simon, P. (2011). Position statement. Part one: Immune function and exercise. *Exerc Immunol Rev*, 17, 6-63.

Mahan, L. K., & Raymond, J. L. (2016). Krause's Food & the Nutrition Care Process. *Elsevier Health Sciences*. WB Saunders. Powers, S.K., Radak, Z., Ji, L.L. (2016). Exercise-induced oxidative stress: past, present and future. *J. Physiol*, 1-12.

Rodrigues, C. (2002). *Turismo de Natureza - O desporto de natureza e a emergência de novos conceitos de lazer*. ICN: Lisboa.

Rosa, P.F., Almeida, M., & Carvalhinho, L. (2013). Gestão do desporto de natureza em áreas protegidas: estudo de caso no PNSAC. *Revista Intercontinental de Gestão Desportiva*, 3(1).

Watson, R. R. (2017). Nutrition and Functional Foods for Healthy Aging. *Elsevier Science*.

Weed, M. (2013). *Sport and Leisure Management*. UK: Sage Editor.