

Atividade Física, Bem-Estar e Estilos de Vida Saudáveis

- **6 ECTS**
- **1.º Ano, 2.º Semestre**

| Área Científica

Ciências do Desporto (CD)

| Objetivos de Aprendizagem

- Aplicar as aprendizagens necessárias ao planeamento contextualizado de programas ou atividades físicas, de acordo com a condição do praticante.
- Avaliar a condição física do praticante, utilizando as ferramentas disponíveis, através de uma intervenção pedagógica dos profissionais, tendo em vista o seu bem-estar e a adoção de estilos de vida saudáveis do praticante.
- Identificar os benefícios decorrentes da atividade física, tendo em vista o bem-estar e a promoção de estilos de vida saudáveis
- Dominar estratégias de prevenção do risco na atividade física, promovendo o bem-estar e estilos de vida saudáveis
- Identificar tendências e abordagens inovadoras na atividade física, promovendo a relação entre atividade física, bem-estar e estilos de vida saudáveis
- Aplicar metodologias de trabalho científicas tendo em vista abordagens inovadoras na relação entre atividade física, bem-estar e estilos de vida saudáveis.

| Conteúdos Programáticos

I. Perspetiva histórica e conceitos básicos

- A atividade física
- O bem-estar
- Os estilos de vida saudáveis

II. Planeamento e avaliação das atividades físicas

- Ferramentas de avaliação da condição física, do bem-estar e dos estilos de vida saudáveis

- Planeamento e organização de atividade física como promoção do bem-estar e dos estilos de vida saudáveis
- Intervenção pedagógica do profissional de exercício e a conceção de programas de exercício

III. Atividade física, bem-estar e estilos de vida saudáveis: benefícios e riscos

- Os benefícios da atividade física, bem-estar e estilos de vida saudáveis
- Estratégias de promoção da atividade física, do bem-estar e de estilos de vida saudáveis
- Os riscos associados à atividade física, bem-estar e estilos de vida saudáveis
- Estratégias de prevenção dos riscos associados à atividade física, bem-estar e estilos de vida saudáveis
- As novas tendências da atividade física

IV. Análises de dados qualitativas e quantitativas.

| Metodologia de Ensino

Ensino teórico: sessões de exposição teórica dos conteúdos programáticos, com reflexão coletiva e discussão. Ensino teórico-prático: análise de exercícios/dados práticos em concordância com as matérias lecionadas. Ensino prático-laboratorial: recolha e tratamento de dados. Orientação tutorial: esclarecimento de dúvidas relativas às sessões teóricas e teórico-práticas e auxílio nas matérias pertinentes para estudo autónomo.