

Epidemiologia da Atividade Física

- **3 ECTS**
- **1.º Ano, 1.º Semestre**

| Área Científica

Ciências do Desporto (CD)

| Objetivos de Aprendizagem

- Dominar as métricas associadas à epidemiologia da atividade física para compreender a distribuição de doenças e fatores de risco.
- Conhecer a evolução da definição de atividade física e a sua relação com a saúde para ser capaz de sensibilizar as populações para a importância da atividade física para a saúde e bem-estar.
- Conhecer os diferentes métodos de avaliação da atividade física para ser capaz de aplicar cada um deles ao contexto em que esteja inserido.
- Distinguir e aplicar diferentes métodos de avaliação de atividade física para adequar aos contextos profissionais em que venha a estar inserido.
- Conhecer as recomendações de atividade física e as evoluções históricas para ser capaz de prever a sua importância e delinear meios inovadores para melhoria da sua prática.

| Conteúdos Programáticos

I. Epidemiologia da Atividade Física.

- História;
- Frequências, prevalências, incidências, associação, impacto, viés e confundimento;
- Tipos de estudos epidemiológicos;
- Investigação em Epidemiologia da Atividade Física

II. Definições de atividade física e evolução da relação com outros determinantes de saúde.

- Dimensões da atividade física, exercício e aptidão cardiorrespiratória

III. Avaliação da atividade física.

- Diferentes métodos;

- Análises a diferentes idades e amostras.

IV. As recomendações de atividade física, perspectiva histórica e prospeção.

| Metodologia de Ensino

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