

<b>ID</b>	2547
<b>Unidade Curricular</b>	Atividade Física e Saúde Pública
<b>Regente</b>	Luís Bettencourt Sardinha
<b>Objectivos</b>	<p>Esta disciplina pretende documentar a evidência existente sobre a função da actividade física como instrumento de Saúde Pública e apresentar formas de intervenção tendentes a generalizar a sua prática regular. No quadro genérico dos comportamentos patogénicos e salutogénicos, a actividade física tem um efeito marcadamente salutogénico com possíveis influências desta natureza em alguns comportamentos patogénicos. De uma forma mais específica, os três objectivos principais são: I) apreciar os efeitos da actividade num quadro comunitário epidemiológico e respectivos indicadores; II) descrever e caracterizar o quadro de actividades com marcado efeito salutogénico; III) identificar e caracterizar as técnicas comunitárias e no local de trabalho mais eficazes de promoção da actividade física.</p>
<b>Conteúdos Programáticos em Syllabus</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Os conceitos de prevalência, incidência, risco relativo e risco comunitário. As várias definições de sedentarismo e actividade física.</li> <li>2. A morbidade, a mortalidade e a longevidade em populações ativas vs sedentárias.</li> <li>3. A natureza da relação entre o sedentarismo, a actividade física e aptidão cardiorrespiratória com a saúde. A magnitude, a consistência, a temporalidade, o gradiente biológico e a evidência experimental desta relação.</li> <li>4. As teorias e modelos para a promoção da actividade física.</li> <li>5. As aproximações comunitárias e no local de trabalho para a promoção da actividade física de adultos.</li> <li>6. O impacto do sedentarismo nos custos com os cuidados de saúde. O custo-benefício de programas de actividade física.</li> </ol>
<b>Avaliação</b>	<p>Nas aulas é utilizado essencialmente o método expositivo recorrendo-se ocasionalmente a diapositivos, com a possibilidade de discussão final sobre a temática específica. O aluno opta pelo modelo de avaliação final ou contínua. O modelo de avaliação contínua baseia-se na realização de duas frequências. O modelo de avaliação final é constituído por prova escrita sobre toda a matéria, a realizar no final do semestre. O aluno é aprovado e dispensa de exame oral final obrigatório desde que obtenha um mínimo de 12,0 valores na prova escrita. O aluno é reprovado com classificação no exame final inferior a 9,5 valores.</p>

**Bibliografia**

Dishman, R.K. Advances in Exercise Adherence. Human Kinetics, Champaign, 1994.

Sardinha, L.B., & Matos, M.. O aconselhamento para a actividade física. In L.B. Sardinha, I. Loureiro, & M. Matos (Eds.). Promoção da saúde: modelos e práticas de intervenção nos âmbitos da actividade física, nutrição e tabagismo. Lisboa, Edições FMH, 1997.

Teixeirta, P.J, Sardinha,L.B, & Barata, J.L. Nutrição, Exercício e Saúde. Lidel, Lisboa, 2008.

U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity and Health: A Report from the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.

Wilson, B.R., & Glaros, T.E. Managing Health Promotion Programs. Human Kinetics, Champaign, 1994.