

<b>ID</b>	3554
<b>Unidade Curricular</b>	Estratégias de Promoção de Estilos de Vida Saudáveis
<b>Regente</b>	José Manuel Fragoso Alves Diniz
<b>Objectivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer os principais processos de interação social, psicológica e biológica no âmbito da promoção do exercício físico.</li> <li>- Desenvolver programas de promoção da atividade física considerando: os modelos explicativos da adoção de estilos de vida ativa, a caracterização da população alvo e do contexto.</li> <li>- Avaliar programas de promoção da atividade física estabelecendo os critérios e indicadores mais relevantes.</li> </ul>
<b>Conteúdos Programáticos em Syllabus</b>	<p>As interações entre o envolvimento físico, o envolvimento social, o comportamento e a adaptação biológica no âmbito da promoção do exercício físico. A estabilidade longitudinal do exercício como pressuposto para a sua promoção. Modelos associados com a adoção de um estilo de vida ativa. Caracterização do modelo transteórico e fatores que influenciam a transição entre diferentes níveis. Identificação dos diferentes níveis do modelo transteórico no âmbito do exercício físico. Segmentação da população alvo. Caracterização de uma amostra Portuguesa e Europeia relativamente à mudança de níveis de atividade física. Os fatores determinantes de um estilo de vida ativa - os fatores pessoais e do envolvimento. Promoção de um estilo de vida ativo: reforço da motivação para evitar o sedentarismo; promoção de competências necessárias para estabelecer e manter um comportamento ativo; aumento da predisposição para assegurar um estilo de vida ativa; promoção e criação de estruturas sociais de apoio; criação</p>
<b>Avaliação</b>	<p>Trabalho individual escrito que deverá corresponder a um projeto de Programa de Promoção da Atividade Física num contexto concreto de intervenção (escola, autarquia, centro de saúde, etc.).</p> <p>O trabalho deve incluir: uma justificação suportada na literatura da especialidade e no conhecimento empírico sobre a população alvo; metodologia e atividades previstas; instrumentos previstos para caracterizar a população alvo; dispositivos de avaliação do processo e do produto.</p> <p>O trabalho não poderá exceder as 20 páginas.</p>

## **Bibliografia**

Calfas, K., Long, B., Sallis, J., Wooten, M., Pratt, M., & Patrick, K. (1996). A controlled trial of physician counseling to promote the adoption of physical activity. *Preventive Medicine*, 25, 225-233.

Currie, C., Hurrelmann, K., Settertobulte, W., Smith, R., & Todd, J. (Eds.). (2000). *Health and Health behaviour among young people*. HEPCA series: WHO, 1.

Diniz, J. (1998). *Aptidão física e saúde-Desafios para a educação física*. In Neil Armstrong et al (eds). *A Educação para a saúde*. Lisboa:Omniserviços.

Diniz, J., Onofre, M., Carvalho, L., Mira, J. & Carreiro da Costa, F. (2001). *A Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico na Região Autónoma dos Açores*. Angra do Heroísmo: DREFD.

Dishman, R. (1994). *Advances in Exercise Adherence*. Human Kinetics Publishers.

Hickman, M., Roberts, C., & Matos, M. G. (2000). *Exercise and leisure time activities*. In C. Currie, K. Hurrelmann, W. Settertobulte, R. Smith & J. Todd (Eds.). *Health and Health behaviour among young people*. HEPCA series: WHO, 1.