English version at the end of this document

**INSTITUIÇÃO**

Escola Superior de Educação de Beja
Descritor de Unidade Curricular

**NÍVEL DE CICLO DE ESTUDOS**

Mestrado

**CURSO**

Mestrado em Actividade Física e Saúde

**UNIDADE CURRICULAR**

6003107 - Estratégias de promoção de estilos de vida ativos

**Ano:** 1 **Semestre:** S2 **Área CNAEF:** 813 - Desporto **ECTS:** 6

**Tipo de Unidade Curricular:** Obrigatória **Modo de Ensino:** Presencial **Língua de Trabalho:** Português

**REGENTE DA UC**

Nuno Eduardo Marques de Loureiro

**TEMPO DE TRABALHO DO ESTUDANTE EM HORAS**

**Horas de Contacto**

| HORAS TOTAIS | Ensino teórico (T) | Ensino teórico-prático (TP) | Ensino prático e laboratorial (PL) | Trabalho de campo (TC) | Seminário (S) | Estágio (E) | Orientação tutorial (OT) | Outra (O) | Horas de Trabalho Autónomo |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 150 | 0 | 10 | 10 | 0 | 0 | 0 | 10 | 0 | 120 |

**PRÉ-REQUISITOS**

Não aplicável

## OBJECTIVOS EDUCACIONAIS / RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

- Conhecer os preditores de estilos de vida saudáveis
- Identificar a relação entre saúde pública e atividade física
- Compreender as teorias de mudanças comportamentais, particularmente associadas à promoção de atividade física
- Conhecer os programas de avaliação e políticas de promoção de saúde e atividade física.
- Desenvolver análise crítica acerca de saúde pública, atividade física, políticas de promoção de saúde e de atividade física.
- Conhecer estratégias para a promoção efetiva da atividade física em diferentes contextos

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Conceito de estilos de vida saudáveis.
- Saúde, bem-estar e condição física associados aos estilos de vida saudáveis
- A pirâmide da atividade física
- Importância do estilo de vida ativo
- Teorias de mudanças comportamentais
- Abordagens e estratégias comportamentais e sociais para a promoção de atividade física
- Programas de promoção de atividade física em diversos contextos.
- Políticas para a promoção da atividade física e saúde pública
- Programas de avaliação de saúde e atividade física

## DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS COM OS OBJECTIVOS DE APRENDIZAGEM

Os objetivos poderão ser atingidos com o desenvolvimento de conteúdos relacionados com estilos de vida saudável (saúde, bem-estar e condição física), através da compreensão da pirâmide de atividade física, através do conhecimento de modelos validados para mudanças comportamentais na promoção da atividade física, através da apresentação de abordagens e estratégias comportamentais e sociais, através da reflexão de diversos programas de promoção dinamizados em diferentes contextos (escola, social e ambiente), e por fim, através do conhecimento programas de avaliação e compreensão das políticas de promoção de saúde e atividade física.

## MÉTODOS DE ENSINO E APRENDIZAGEM

Situações expositivas; situações de debate entre a turma. Realização de trabalhos em grupo e apresentações orais.

**DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DAS METODOLOGIAS DE ENSINO COM OS OBJECTIVOS DAS APRENDIZAGENS***

Os primeiros objetivos serão desenvolvidos através de forma expositiva dos conteúdos. Os objetivos relacionados com os programas de promoção e de avaliação de atividade física serão desenvolvidos em contexto de grupo, com recurso à análise de programas nacionais e internacionais existentes e reflexão sobre os resultados obtidos. Os mestrandos, em situação de grupo, deverão organizar um programa de promoção da atividade física de acordo com determinado contexto baseado nos conteúdos teóricos abordados.

**MÉTODOS DE AVALIAÇÃO**

A avaliação será realizada através de um trabalho de grupo

**BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL**

Biddle, S., & Mutrie, N. (2008). Psychology of Physical Activity Determinants, well-being and interventions. 2nd edition. New York: Routledge.

Corbin, C., Welk, G., Robin, W., & Welk, G. (2010). Concepts of Physical Fitness. Active Lifestyles for Wellness. New York: McGraw Hill.

Hardman, A., & Stensel, D. (2009). Physical Activity and Health. The evidence explained. 2o Edition. Oxon: Routledge.

Hoeger, W. & Hoeger, S. (2013) Fitness and Wellness. Belmont: Wadsworth Publishing Company, Inc.

Kohl, H. & Murray, T. (2012) Foundations of Physical Activity and Public Health. Champaign: Human Kinetics

Sams, L.B., & Keels, J.A. (2013). Body Image: Gender Differences, Sociocultural Influences and Health Implications. New York: Nova Science Publishers, Inc.

U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention (2002). Physical Activity Evaluation Handbook. Silver Spring: Palladian Partners, Inc.

**ANO LECTIVO DE ENTRADA EM VIGOR**

2022/2023

**DATA DE APROVAÇÃO EM CTC** 2023-05-10

**INSTITUTION** School of Education
Course Unit Syllabus

**LEVEL OF QUALIFICATION** Professional Degree (EQF level 7) - Master

**STUDY CYCLE** Physical Activity and Health

**CURRICULAR UNIT**

6003107 - Promoting Strategies for Active Lifestyles

**Year:** 1 **Semester:** S2 **ISCED Code:** 01014 - Sports **ECTS:** 6

**Tipe of Course Unit:** Compulsory **Delivery Mode:** Face-to-Face **Language of Instruction:** Portuguese

**COURSE COORDINATOR** Nuno Eduardo Marques de Loureiro

**HOURS OF WORK**

**Contact Hours**

| TOTAL HOURS | Theory | Theory and practice | Practical and laboratory work | Field work | Seminar | Internship | tutorial guidance | Other | Hours in autonomous work |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 150 | 0 | 10 | 10 | 0 | 0 | 0 | 10 | 0 | 120 |

**PREREQUESITES**

Not applicable

**LEARNING OUTCOMES (knowledge, skills and competence)**

- Know the predictors of healthy lifestyles.

- Identify the relationship between public health and physical activity.

- Understand theories of behavioral changes, particularly associated physical activity' promotion.

- Know the evaluation programs and health promotion policies and physical activity.

- Develop critical analysis on public health, physical activity, health promotion policies and physical activity.

- Know strategies for the effective promotion of physical activity in different contexts.

## CONTENTS

Concept of healthy lifestyles.

Health, wellness and fitness associated to healthy lifestyles.

The pyramid of physical activity.

Importance of the active lifestyle.

Behavioral changes theories.

Approaches and behavioral and social strategies for the promotion of physical activity.

Physical activity programs' promotion in different contexts.

Policies for the promotion of physical activity and public health.

Health and physical activity assessment programs.

## DEMONSTRATION OF THE CONTENTS COHERENCE WITH THE COURSE UNIT'S LEARNING OUTCOMES

Purposes can be achieved by developing content related to healthy lifestyles (health, well-being and physical condition), through the knowledge of the physical activity pyramid, through the knowledge of validated models for behavioral changes in the promotion of physical activity, through the presentation of approaches and behavioral or social strategies, through the reflection of several promotion programs applied in different contexts (school, social, and environment), and, finally, through the knowledge of evaluation programs and understand the policies of health promotion and physical activity.

## TEACHING METHODOLOGIES

Expository contemplate situations; debate situations between students and professor.

## DEMONSTRATION OF THE COHERENCE BETWEEN THE TEACHING METHODOLOGIES AND THE LEARNIG OUTCOMES

The first purposes will be developed through an expositive form of contents. The purposes related to the programs of promotion and evaluation of physical activity will be developed in a group context, using the analysis national and international programs and reflecting on the obtained results. In a group situation, the master's students should organize a program to promote physical activity according to a specific context based on the theoretical contents addressed.

## EVALUATION METHODS

The evaluation will be done through a group work.

**MAIN BIBLIOGRAPHY**

Biddle, S., & Mutrie, N. (2008). Psychology of Physical Activity Determinants, well-being and interventions. 2nd edition. New York: Routledge.

Corbin, C., Welk, G., Robin, W., & Welk, G. (2010). Concepts of Physical Fitness. Active Lifestyles for Wellness. New York: McGraw Hill.

Hardman, A., & Stensel, D. (2009). Physical Activity and Health. The evidence explained. 2o Edition. Oxon: Routledge.

Hoeger, W. & Hoeger, S. (2013) Fitness and Wellness. Belmont: Wadsworth Publishing Company, Inc.

Kohl, H. & Murray, T. (2012) Foundations of Physical Activity and Public Health. Champaign: Human Kinetics

Sams, L.B., & Keels, J.A. (2013). Body Image: Gender Differences, Sociocultural Influences and Health Implications. New York: Nova Science Publishers, Inc.

U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention (2002). Physical Activity Evaluation Handbook. Silver Spring: Palladian Partners, Inc.

**YEAR OF IMPLEMENTATION** 2022/2023

**DATE OF APPROVAL IN CTC** 2023-05-10