

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR (UC)

(Documento ainda não validado pela Coordenação de Curso)

Atualizado a	2026/02/18																															
Ano Lectivo / Período	2025/26 / S1																															
Curso	Curso Técnico Superior Profissional - Desporto e Atividade Física																															
Unidade Curricular	Saúde e Condição Física																															
Língua de ensino	Português																															
ECTS/tempo de trabalho (horas)	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">ECTS</th> <th rowspan="2">Total</th> <th colspan="9">Horas de contacto semestral</th> </tr> <tr> <th>T</th> <th>TP</th> <th>PL</th> <th>S</th> <th>TC</th> <th>E</th> <th>O</th> <th>OT</th> <th>EC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6</td> <td>160</td> <td>16</td> <td>48</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table> <p>T - Teóricas; TP - Teórico-práticas; PL - Prática-laboratorial; S - Seminário; OT - Orientação tutorial; TC - Trabalho de campo; E - Estágio; EC - Ensino Clínico; O* - Outras horas caracterizadas como Ensino Clínico ao abrigo da Diretiva nº 77/453/CEE de 27 Junho adaptada pela Diretiva 2005/36/CE;</p>	ECTS	Total	Horas de contacto semestral									T	TP	PL	S	TC	E	O	OT	EC	6	160	16	48	0	0	0	0	0	0	0
ECTS	Total			Horas de contacto semestral																												
		T	TP	PL	S	TC	E	O	OT	EC																						
6	160	16	48	0	0	0	0	0	0	0																						
Docente Responsável/Carga letiva (consentido RGPD) <small>[Nome completo, contacto de email]</small>	João Nuno Alves Dias / joao.dias@ipportalegre.pt																															
Outros Docentes e respetivas cargas letivas (consentido RGPD) <small>[Nome completo, contacto de email]</small>	Eduardo Ferreira Maio / eduardo.maio@ipportalegre.pt																															
Pré-requisitos <small>[unidades curriculares que lhe devem preceder ou competências à entrada]</small>	n.a																															
Objetivos de aprendizagem <small>[Descrição dos objetivos gerais e/ou específicos] [Conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes]</small>	<p>No final da unidade curricular de análise do rendimento desportivo pretende-se que os estudantes sejam capazes de:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Compreender e distinguir os conceitos associados à saúde e prática de exercício físico 2. Conhecer e compreender os principais efeitos na saúde associados às doenças crónicas e a sua relação com a aptidão física. 3. Conhecer e saber aplicar métodos de avaliação da atividade física 4. Compreender amplamente os conceitos e metodologias para o planeamento e prescrição de programas de exercício físico em diferentes tipos de população. 																															
Objetivos de Desenvolvimento Sustentável	  																															
Conteúdos Programáticos <small>[estrutura de conteúdos a desenvolver para o total de horas previsto]</small>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pressupostos de estratificação dos riscos de saúde, condição física e seu impacto na saúde e bem-estar do ser humano. 2. Riscos associados ao sedentarismo 3. Conhecimentos básicos da prescrição do exercício físico como vector de saúde. 4. Realizar avaliações indiretas da aptidão física e de parâmetros fisiológicos relacionados com o exercício e a saúde e saber interpretá-los adequadamente. 5. Planear e prescrever programas de exercício físico, individualizados ou em grupo, adequados a populações aparentemente saudáveis ou com diferentes condições clínicas (ex. obesidade, hipertensão, diabetes) 																															
Metodologias de ensino (avaliação incluída)	1 - Metodologias de ensino																															

**FICHA DE UNIDADE
CURRICULAR (UC)**
(Documento ainda não validado
na Coordenação de Curso)

<p>[indicar os produtos, critérios e pesos de avaliação] (máx1000 caracteres)</p>	<p>Aulas teóricas com recurso a metodologias expositivas para a apresentação e síntese/integração dos conteúdos programáticos (Slides, vídeos e outros recursos pedagógicos). Aulas teórico práticas com ênfase no (saber) no (saber fazer) numa perspectiva de desenvolvimento integrado de conhecimentos e competências essenciais nos domínios teórico, prático e pedagógico</p> <p>2 - Avaliação por frequência</p> <p>Componente Teórica: - 50% - Relatórios de aula 25% + Teste Escrito 25% Componente Prática: - 30% - Avaliação do desempenho prático em relação ao domínio e compreensão das técnicas de avaliação da aptidão física e prescrição de exercício. Assiduidade, Participação, Interesse e Motivação: 20%</p> <p>3 - Avaliação por Exame</p> <p>Teste escrito 100%</p>
<p>Bibliografia</p>	<p>1 - Bibliografia Principal</p> <p>ACSM (2017). Guidelines for exercise testing and prescription (10th Edition). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins Lawrence A et al, ACSM s Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 7th Edition, American College of Sports Medicine, Philadelphia USA, 2006; 3-18. Lea & Febiger. Guidelines for Graded Exercise Testing and Exercise Prescription, Second Edition, American College of Sports Malina, R., Bouchard, C. & Bar-Or, O. Maturation, Growth and Physical Activity (2004). 2nd Edition. Human Kinetics, Champaign, IL. Vivian, H. (2010). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. 6ª Edição, Human Kinetics. ISBN-13: 9780736086592.</p> <p>2 - Bibliografia Complementar</p>
<p>Situações especiais [estudantes com estatuto especial]</p>	<p>1 - Avaliação por frequência - Estudantes com Estatuto Especial</p> <p>Trabalhadores-estudantes: Componente teórica 50% + Componente prática 50%</p> <p>2 - Avaliação por exame - Estudantes com Estatuto Especial</p> <p>Teste escrito 100%</p>