



INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM
Escola Superior de Desporto de Rio Maior

LICENCIATURA EM TREINO DESPORTIVO
LICENCIATURA EM DESPORTO DE NATUREZA E TURISMO ACTIVO
LICENCIATURA EM GESTÃO DAS ORGANIZAÇÕES DESPORTIVAS

Saúde Pública e Actividade Física

1.º Ano - 1.º Semestre

2009/2010

(Unidade Curricular de opção)

PROGRAMA DA UNIDADE CURRICULAR

Regente:

Doutora Rita Santos-Rocha

Docente:

Dr. Marco Branco

1. TEMPO TOTAL DE TRABALHO DOS ALUNOS E NÚMERO DE ECTS

UNIDADES CURRICULARES	TIPO	TEMPO DE TRABALHO (HORAS)									CRÉDITOS
		TOTAL	CONTACTO								
			L	T	TP	PL	TC	S	E	OT	
Saúde Pública e Actividade Física	Sem	100	15	30							4

2. ÂMBITO

As solicitações da área socioprofissional do Exercício e Saúde implicam que o Exercício constitua um conjunto de actividades físicas sistematizadas que se aplica no âmbito da intervenção primária. Mais recentemente, a crescente especialização dos profissionais, o aumento da variedade das características dos sujeitos que aderem ao Exercício, e o número e tipos de actividades disponibilizadas, originou a *interface* entre o Desporto e a Medicina. Ou seja, além do papel essencial na intervenção primária, o Exercício é também utilizado como meio de intervenção secundária. Deste modo, torna-se necessário compreender a multidisciplinaridade da intervenção em Saúde Pública, conhecer os conceitos que estão associados a esta área do conhecimento, conhecer as bases do planeamento e os objectivos da implementação de projectos e/ou programas de Promoção da Saúde e Educação para a Saúde, com destaque particular para a relação com o Exercício e a intervenção do profissional de Desporto. Por outro lado, o conhecimento das determinantes da Saúde e dos comportamentos de Saúde implicam o levantamento de dados epidemiológicos e a compreensão sobre as técnicas que permitem o acesso aos mesmos. Inserida no contexto das licenciaturas em TREINO DESPORTIVO, DESPORTO DE NATUREZA E TURISMO ACTIVO e GESTÃO DAS ORGANIZAÇÕES DESPORTIVAS, esta unidade curricular de opção do 1.º ano, em conformidade com os princípios que orientaram a criação destas licenciaturas, pretende destacar a intervenção a intervenção mais planeada e sustentada por parte dos profissionais do Desporto.

3. OBJECTIVOS GERAIS

Competências Teóricas:

- Conhecer o papel do profissional do Desporto no contexto da Saúde Pública;
- Conhecer o papel da actividade física como forma de intervenção primária e de intervenção secundária na Saúde Pública;
- Conhecer os conceitos associados à Saúde Pública, à Promoção da Saúde e à Educação para a Saúde;
- Introduzir o estudo da Epidemiologia e a sua aplicação;
- Pesquisar e interpretar estudos científicos que sustentam as bases do desenvolvimento da Saúde Pública nos países desenvolvidos.

Competências Práticas:

- Conhecer os principais pontos de elaboração de projectos e programas de intervenção na Saúde Pública e Exercício, que visem a Promoção da Saúde ou a Educação para a Saúde, sustentados nas evidências científicas e nas necessidades das populações;
- Analisar estudos epidemiológicos;
- Analisar estudos científicos que sustentam as bases da Saúde Pública nos países desenvolvidos.

4. OBJECTIVOS ESPECÍFICOS

- Conhecer os conceitos associados à Saúde Pública, à Promoção da Saúde e à Educação para a Saúde;
- Conhecer o papel da actividade física como forma de intervenção primária e de intervenção secundária na Saúde Pública;
- Conhecer as principais orientações políticas da Organização Mundial de Saúde para a Europa;
- Introduzir o estudo da Epidemiologia através do conhecimento dos principais tipos de estudos e a sua aplicação;
- Pesquisar estudos científicos que sustentam as bases da Saúde Pública nos países desenvolvidos;
- Abordar os aspectos de saúde e segurança no trabalho, no ponto de vista dos profissionais do Desporto;

- Conhecer formas de intervenção na comunidade, através da Actividade Física;
- Conhecer os principais pontos de elaboração de projectos e programas de intervenção na Saúde Pública e Exercício, que visem a Promoção da Saúde ou a Educação para a Saúde, sustentados nas evidências científicas e nas necessidades das populações.

5. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- 1 - Origens e Conceitos da Saúde Pública. Conceitos associados à Saúde Pública, à Promoção da Saúde e à Educação para a Saúde.
- 2 - Principais orientações políticas da Organização Mundial de Saúde para a Europa.
- 3 - O papel do Exercício como forma de intervenção primária e de intervenção secundária na Saúde Pública.
 - Contributo dos comportamentos de saúde para a doença;
 - Contributo dos factores psicológicos e sociais para a doença;
 - Contributo dos factores metabólicos para a doença;
 - Contributo dos factores hipocinéticos para a doença;
- 4 - Saúde pública e actividade física em populações especiais (fases especiais da vida)
- 5 - Introdução à Epidemiologia: evolução, definição e métodos utilizados.
 - Principais tipos de estudos epidemiológicos;
 - Conceitos de prevalência, incidência, risco clínico e risco comunitário;
 - Indicadores de Saúde e instrumentos de medida;
 - Principais aplicações da Epidemiologia;
 - Discussão e apresentação de estudos epidemiológicos.
- 6 - Os factores de saúde e segurança no trabalho, no ponto de vista dos profissionais do Desporto.
- 7 - Intervenção com Actividade Física na Comunidade.
- 8 - Pesquisa e interpretação de estudos científicos que sustentam as bases da Saúde Pública nos países desenvolvidos.
- 9 - Elaboração de projectos e programas de intervenção na Saúde Pública e Exercício, que visem a Promoção da Saúde ou a Educação para a Saúde, sustentados nas evidência científicas e nas necessidades das populações.

6. MÉTODOS DE ENSINO

Esta unidade curricular semestral desenvolve-se em 15 horas de aulas teóricas e 30 horas de aulas teórico-práticas, durante o 1.º semestre. Nas aulas teóricas desenvolver-se-ão os temas dos conteúdos programáticos, através de: exposição e discussão dos conteúdos; estudo e análise de artigos científicos; desenvolvimento de projectos e/ou programas de intervenção na Saúde Pública e Exercício; realização de trabalhos individuais e/ou de grupo. O sucesso na disciplina implica a participação activa nas aulas e a realização de trabalhos individuais ou em grupos de dois a três estudantes, além das 45 horas de leccionação.

7. REGIME DE FREQUÊNCIA

É OBRIGATÓRIA A FREQUÊNCIA DE PELO MENOS 2/3 DAS AULAS PARA QUE O ESTUDANTE ESTEJA ABRANGIDO PELA AVALIAÇÃO CONTÍNUA.

8. MODELO DE AVALIAÇÃO

8.1. AVALIAÇÃO CONTÍNUA

O modelo base de avaliação será o da avaliação contínua. Para integrar o regime de avaliação contínua, o estudante deverá cumprir o regime de presenças estabelecido nos regulamentos da ESDRM e realizar os seguintes momentos de avaliação com nota mínima de 8,5 valores em cada um deles:

- 1.º Trabalho escrito (50% da nota final) - síntese sobre tema actual da Saúde Pública, com base na pesquisa de cerca de 6 artigos científicos sobre o tema seleccionado (inclui avaliação sobre a pertinência dos artigos seleccionados - 20%);
- 2.º Trabalho escrito (50% da nota final) - apresentação de proposta de projecto ou programa de intervenção na Saúde Pública e Exercício (exemplos: projecto para implementação de programa de exercício em portadores de esclerose múltipla; caracterização e desenvolvimento dos factores de segurança e saúde de um clube desportivo; desenvolvimento de programa de intervenção em psicologia do exercício; caracterização e análise da influência dos factores ambientais na saúde em desportos de natureza).

MOMENTO EM QUE É CONSIDERADO QUE O ESTUDANTE INICIOU A AVALIAÇÃO CONTÍNUA: desde a participação na primeira aula.

INDICAÇÕES GERAIS PARA A ELABORAÇÃO E ENTREGA DOS TRABALHOS ESCRITOS:

- Os dois trabalhos escritos poderão ser elaborados em grupos de 2 a 3 pessoas;
- Estrutura dos trabalhos: de acordo com as orientações fornecidas através da plataforma *moodle*;
- Data de entrega do trabalho: último dia de aulas do 1.º semestre. Após esta data, o estudante deverá inscrever-se em exame e utilizar o mesmo procedimento;
- Aspectos considerados na avaliação: participação nas aulas (sobre os trabalhos); apresentação geral dos trabalhos; linguagem utilizada; conteúdos apresentados; organização e extensão dos conteúdos; interpretação dos resultados; pertinência e qualidade da bibliografia. Consultar bibliografia da disciplina (programa). Apresentar toda a bibliografia consultada, bem como todas as referências bibliográficas e consultas na *internet*.

DETERMINAÇÃO DA NOTA FINAL: média aritmética dos 3 momentos de avaliação.

ELEMENTOS DA AVALIAÇÃO CONTÍNUA QUE LEVAM À DISPENSA TOTAL OU PARCIAL DE EXAME FINAL: A participação em pelo menos 2/3 das aulas e a obtenção da nota mínima em cada um dos 2 elementos da Avaliação Contínua levam à dispensa total de Exame Final. A participação em pelo menos 2/3 das aulas e a obtenção da nota mínima em pelo menos um dos 1 elementos da Avaliação Contínua levam à dispensa parcial de Exame Final, na mesma proporção.

8.2 AVALIAÇÃO FINAL

O estudante que não cumpre o número de presenças estabelecido pelos regulamentos da ESDRM ou que não tem aproveitamento na avaliação contínua, é integrado no regime de avaliação final, a realizar no final do ano lectivo. Esta avaliação consta da realização de 2 trabalhos escritos (nota mínima 8 valores para acesso à prova oral) e de uma Prova Oral.

9. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

- ACSM (1997). *Fitness Facility Standards and Guidelines*. USA: ACSM.
- ACSM (2003). *ACSM's Worksite Health Promotion Manual: Guide to Building and Sustaining Healthy Worksites*. Carolyn Cox (Editor). Champaign: Human Kinetics.
- ACSM (2009). *ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (6th edition). Baltimore: Williams & Wilkins.
- ACSM (2009). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (8th edition). Baltimore: Williams & Wilkins.
- Allen, L. (1999). *Active Older Adults - Ideas for Action*. Champaign: Human Kinetics.
- Beaglehole, R.; Bonita, R. & Kjellstrom, T. (2003). *Epidemiologia Básica (versão portuguesa)*. Geneva: World Health Organization. Lisboa: Escola Nacional de Saúde Pública.
- Castillo, JJ & Villena, J (2005). *Ergonomia. Conceitos e Métodos* (organizadores). Lisboa: Dinalivro.
- Donaldson, L. J. & Donaldson, R. J. (2003). *Essential Public Health*. 2nd edition (revised). Berkshire: Petroc press.
- Glaros, T.E. (1997). *Health Promotion Ideas That Work*. Champaign: Human Kinetics.

-
- Gonçalves-Ferreira (1990). *Moderna Saúde Pública*. Lisboa: Edições Gulbenkian.
 - Hardman, A.E. & Stensel, D. (2003). *Physical Activity and Health. The Evidence Explained*. London: Routledge.
 - Last, J.M. (1988). *Um Dicionário de Epidemiologia*. 2.ª edição. Oxford: Oxford University Press.
 - Marcus, B. & Forsyth, L. (2003). *Motivating People to be Physically Active*. Champaign: Human Kinetics.
 - Matos, M.G.; Simões, C.; Carvalhosa, S.F.; Reis, C. & Canha, L. (2000). *A Saúde dos Adolescentes Portugueses*. Lisboa: Edições FMH.
 - Matos, M.G.; Simões, C.; Canha, L. & Fonseca, S. (2000). *Saúde e Estilos de Vida nos Jovens Portugueses*. Lisboa: Edições FMH.
 - Pencheon, D.; Guest, C.; Melzer, D. & Gray, J.A.M. (2002). *Oxford Handbook of Public Health Practice*. Oxford: Oxford University Press.
 - Santos-Rocha, Rita (2007). *SAÚDE PÚBLICA E ACTIVIDADE FÍSICA* (Documentação de Apoio). Escola Superior de Desporto de Rio Maior (não publicado).
 - Santos-Rocha, Rita & Pimenta, Nuno (2007). *AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO* (Documentação de Apoio). Escola Superior de Desporto de Rio Maior (não publicado).
 - Sardinha, L.B.; Matos, M.G. & Loureiro, I. (1999). *Promoção da Saúde. Modelos e Práticas de Intervenção nos Âmbitos da Actividade Física, Nutrição e Tabagismo*. Lisboa: Edições FMH.
 - Serrano, P (1996). *Redacção e Apresentação de Trabalhos Científicos*. Lisboa: Relógio D'Água Editores.
 - Shepard, R. (1997). *Aging, Physical Activity and Health*. Champaign: Human Kinetics.
 - Stewart, A. (2007). *Basic Statistics and Epidemiology - A Practical Guide* (2nd edition). Oxford: Radcliffe Publishing Ltd.
 - Stone, D.B.; Armstrong, R.W.; Macrina, D.M. & Pankau, J.W. (1999). *Introdução à Epidemiologia*. Lisboa: McGraw-Hill de Portugal, Lda.
 - Tuckman, B.W. (2000). *Manual de Investigação em Educação*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
 - USDHHS/CDC (1999). *Promoting Physical Activity. A Guide for Community Action*. Champaign: Human Kinetics.
 - Weinberg, R. & Gould, D. (1995). *Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics.
 - Weinberg, R. & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics.
 - Wilson & Corlett (1990). *Evaluation of Human Work - A Practical Ergonomics Methodology*. London: Taylor & Francis.