

# Promoção da Saúde

• **3 ECTS**

• **3.º Ano, 2.º Semestre**

## | Área Científica

Ciências Biológicas e Exatas (CBE)

## | Objetivos de Aprendizagem

- Conhecer o programa nacional de promoção da educação para a saúde, a sua estrutura e o seu funcionamento;
- Conhecer hábitos saudáveis de atividade física, de higiene e de uma alimentação saudável, correta e equilibrada;
- Identificar comportamentos de risco à saúde;
- Conhecer as áreas prioritárias da educação para a saúde no âmbito escolar;
- Reconhecer o problema da obesidade e das doenças cardiovasculares como um processo de interação entre os hábitos alimentares e os comportamentos ligados à atividade física habitual;
- Dominar os conceitos inerentes às recomendações internacionais para a atividade física;
- Saber organizar e propor projetos de promoção da saúde e da atividade física.

## | Conteúdos Programáticos

- Programa Nacional de saúde escolar
  - Áreas prioritárias para a promoção de estilos de vida fisicamente ativos e saudáveis no contexto da intervenção de Saúde Escolar
- O Professor e o Treinador como agentes promotores de estilos de vida saudáveis
- Higiene no contexto da Educação Física e da Prática Desportiva
- Recomendações para uma alimentação saudável
- O problema da obesidade nas populações jovens
- Atividade Física e Sedentarismo
- Dispendio Energético vs. Ingestão Calórica: Reflexões para o Controle do Peso Corporal

- Valores de referência para o sobrepeso e para a obesidade
- Valores de referência para a atividade física habitual no intuito de promover ou manter a saúde.
- Programas de Intervenção para prevenção e tratamento do excesso de peso e obesidade
  - O que tem sido feito em Portugal: Diretrizes europeias e projetos em desenvolvimento.
  - A Escola como local ideal para intervir
  - O papel da Família
- Como elaborar e por em prática um projeto de intervenção
  - Tipos de população para intervenção Primária e Secundária: universal, seleção e grupo-alvo
  - Fases do Projeto: triagem, encaminhamento/aconselhamento, intervenção e avaliação

## **| Metodologia de Ensino**

- Aulas expositivas com recursos audiovisuais;
- Aulas práticas com instrumentos que avaliem a composição corporal e a atividade física.