

Saúde Pública e Atividade Física

• 3 ECTS

• 2.º Ano, 1.º Semestre

| Área Científica

720 – Saúde

| Objetivos de Aprendizagem

- Conhecer os conceitos de saúde, saúde pública, promoção da saúde e educação para a saúde;
- Conhecer os programas prioritários de promoção e educação para a saúde, a sua estrutura e o seu funcionamento;
- Conhecer as recomendações internacionais para a Atividade Física;
- Reconhecer os benefícios da Atividade Física, higiene e alimentação;
- Identificar comportamentos de risco à saúde;
- Conhecer as áreas prioritárias da educação para a saúde no âmbito escolar;
- Saber organizar e propor projetos de promoção da saúde e da atividade física.

| Conteúdos Programáticos

- Conceitos de saúde;
- Conceito de saúde pública;
- Conceito de promoção da saúde;
- Conceito de educação para a saúde;
- Organização Mundial de Saúde (OMS);
- Programas de saúde prioritários;
- Programa Nacional de saúde escolar;
- Comportamentos de risco para a saúde;
- Atividade Física, Saúde e qualidade de vida;
- Atividade física como meio promotor de estilos de vida saudáveis;
- Atividade Física e Sedentarismo;
- Recomendações para uma alimentação saudável;
- O exercício físico no 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 em Portugal: Projetos em desenvolvimento; A Escola como local ideal para intervir; O papel da Família;
- Projetos de promoção da atividade física e saúde: Planeamento; Implementação; Avaliação.