



# Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR - 2020-21

Unidade Curricular: [1000183] Saúde e Segurança em Turismo Ativo

## 1. Ficha da Unidade Curricular

Ano Lectivo: 2020-21

Unidade Curricular: [1000183] Saúde e Segurança em Turismo Ativo

### [9995] Gestão do Lazer e Animação Turística (pós-laboral)

Plano Curricular [3] Oficial 2020

Ramo [0] Tronco comum

Área Científica Turismo e Lazer,

Obrigatória/Opcional Sim

Ano Curricular 2

Período S1 - 1º Semestre

ECTS 4

Curso [9995] Gestão do Lazer e Animação Turística (pós-laboral)

Plano [3] Oficial 2020

Ramo [0] Tronco comum

### Horas Contacto

(T) Teórico 0018:00 Por Período

(OT) Orientação e tutorial 0018:00 Por Período

Horas dedicadas (Trabalho não acompanhado)

Total de horas de trabalho (Horas de contacto + horas dedicadas)

0040:00

0112:00

## 4. Docentes

### Docentes Responsáveis

Nome PAULO ALEXANDRE ALVES FIGUEIREDO

## 5. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes)

Capacidade de:

Interpretar os movimentos articulares, ações e funções musculares em atividades de turismo ativo e respetiva participação muscular nas mesmas, bem como os vários tipos de forças que se aplicam ao sistema músculo-esquelético e os seus efeitos;

Caracterizar as atividades de animação turística no que respeita aos sistemas de produção de energia e adaptar atividades;

Desenvolver procedimentos relacionados com a segurança dos participantes em atividades;

Conhecer as principais patologias musculoesqueléticas e condições fisiológicas especiais, adaptando as atividades a cada condição;

Conhecer os princípios básicos de nutrição e alimentação, relacionando-os com as necessidades associadas ao turismo ativo.

## 6. Learning Outcomes of the curricular unit

Hability of:

Interpreting joint movements, muscle functions and their respective participation in active tourism activities, as well as understanding the different types of forces applied to the musculoskeletal system and their effects;

Characterizing and adapting tourism animation activities according to the systems of energy production;

Applying the correct safety procedures during tourism activities;

Knowing the main musculoskeletal pathologies and special physiological conditions, in order to correctly adapt the activities to each condition;

Recognizing the fundamental principles of nutrition related with active tourism;

Adapting and restricting the tourism animation activities according to conditions as: special stages of life, pathologies and/or specific environmental surroundings.

## 7. Conteúdos programáticos

1. Cinesiologia aplicada: estudo dos movimentos e participação muscular sobre os vários segmentos do corpo.

2. Biomecânica aplicada: relação risco-benefício e eficiência;

3. Questionamento inicial do participante, estratificação do risco de doença cardiovascular em turismo ativo e *¿guidelines¿* para as atividades;

4. Participação dos sistemas energéticos nas várias atividades (caracterização e guidelines);

5. Lesões osteoarticulares e musculares - caracterização e etiologia das condições mais frequentes e restrições associadas à prática de atividades de animação turística;

4. Procedimentos de medição da frequência cardíaca e pressão arterial;

5. Envolvimento ambiental e exercício: termorregulação e exercício; exercício em altitude; exercício em profundidade;

6. Nutrição: conceitos básicos e aplicação nos vários contextos de turismo ativo;

7. Adaptações do exercício a populações especiais

## 8. Syllabus

1. Applied kinesiology: study of the body movements and the muscular participation on the various segments;

2. Applied biomechanics: risk-benefit and efficiency ratio;
3. Participant's initial questioning, cardiovascular risk stratification and "guidelines" for tourism animation activities;
4. Participation of energy systems in the various activities (characterization and guidelines);
5. Osteoarticular and muscular injuries - characterization and etiology of the most frequent conditions and restrictions associated with the tourism animation activities ;
4. Procedures for measuring heart rate and blood pressure;
5. Exercise and environment: thermoregulation, exercise in altitude and in depth;
6. Nutrition: basic concepts and their application in the various contexts of animation tourism;
7. Adaptations of exercise to population with special needs.

### **9. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular**

A programação das sessões visa articular o seu conteúdo com os objetivos definidos. Cada aluno é convidado a assistir e a participar ativamente nas sessões, procurando através da exposição e resolução de casos práticos contactar com as principais componentes associadas ao planeamento e gestão de atividades relacionadas com a componente saúde e segurança, entendendo os modelos de adaptação das mesmas.

A lista de conteúdos abordados procura garantir a diversidade de temas essenciais para as competências a adquirir para o desenvolvimento da atividade profissional no âmbito do turismo ativo, sempre com uma abordagem em que os conteúdos abrangem um conjunto diversificado de atividades.

### **10. Demonstration of the syllabus coherence with the curricula unit's learning objectives**

Each student is invited to attend and to participate actively in the sessions, explaining and solving case studies that promote the acquisition of skills necessary for the planning and management of activities, considering the importance of health and safety concepts for adapting them;

The list of the contents intent to ensure the diversity of themes which are essential for the acquisition of professional activity skills in the active tourism field, using an approach in which the contents cover a diverse set of activities.

### **11. Metodologias de ensino (avaliação incluída)**

Esta disciplina é teórico-prática, com uma componente de análise de atividades de turismo ativo e estudos de caso muito significativa.

A metodologia de ensino é sobretudo constituída por sessões teórico-práticas, complementada por algumas aulas teóricas que integram os conteúdos para as análises a realizar nos estudos de caso.

A avaliação pressupõe um modelo de avaliação contínua e/ou exame final de recurso.

O processo de avaliação contínua é baseado nos seguintes parâmetros de avaliação: a) assiduidade (5%); b) realização de um trabalho de grupo, com apresentação oral e escrita (30%); c) 1 teste (65%). A aprovação na unidade curricular em avaliação contínua implica a

classificação mínima no trabalho de grupo de 8 valores e 9,5 valores no teste, e uma classificação final na unidade curricular de 9,5 valores (nota arredondada às décimas) para dispensar o exame final. O exame final tem uma prova escrita e uma prova oral para os alunos que obtenham entre 8 e 9 valores na prova escrita.

## **12. Teaching methodologies (including evaluation)**

This course is theoretical-practical, with a component of analysis of active tourism activities and very significant case studies.

The teaching methodology consists mainly of theoretical-practical sessions, complemented by some theoretical classes that integrate the content for the analyzes to be carried out in the case studies.

The assessment assumes a model of continuous assessment and / or final exam of appeal.

The continuous assessment process is based on the following assessment parameters: a) attendance (5%); b) group work, with oral and written presentation (30%); c) 1 test (65%). The approval in the course in continuous evaluation implies obtaining the classification of at least 8 values in the group work and 9,5 values in the test, and a final classification in the course unit of 9.5 values (grade rounded to tenths) to dispense with the final exam. The final exam has a written test and an oral test for students who obtain between 8 and 9 values in the written test.

## **13. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da unidade**

A assistência regular às sessões serve como meio para desenvolver o conhecimento nas diversas tipologias de turismo ativo, no que respeita à componente relacionada com exercício e segurança nas atividades. O recurso a estudos de caso e exposição de situações de atividades práticas contribuem para a articulação entre a metodologia e os objetivos programáticos.

Para além das aulas mais expositivas, o trabalho nas sessões visa constituir-se como um espaço interativo de debate em torno das preocupações, das práticas, do planeamento e da operacionalização associadas ao desenvolvimento de atividades de turismo ativo, sempre com um foco nos participantes - por um lado na eficiência e satisfação nas atividades, e por outro na segurança.

## **14. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes**

Regular attendance at the sessions serves as a means to develop the knowledge in the various types of active tourism, regarding the component related to exercise and safety in the activities. The use of case studies and exposition of situations of practical activities contribute to the articulation between the methodology and the programmatic objectives.

In addition to the more expository classes, the work in the sessions aims to be an interactive space for debate around the concepts, practices, planning and operationalization of active tourism activities, always with a focus on efficiency and participant's satisfaction and safety.

## **15. Bibliografia de consulta/existência obrigatória | Bibliography (Mandatory resources)**

Durstine, J., Moore, G., Painter P, Roberts, S. (2016). ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities (4rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Mcardle, W., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2016). Fisiologia do exercício. Nutrição, energia e desempenho humano (8ª Edição). Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan;

Pezarat-Correia, P. & Espanha, M. (2010). Aparelho Locomotor, Volume I: Anatomofisiologia dos Sistemas Nervoso, Osteoarticular e Muscular. Lisboa: Edições FMH.

Pezarat-Correia, P. (2012). Aparelho Locomotor, Volume II: Função Neuromuscular e Adaptações à Atividade Física. Lisboa: Edições FMH.

Riebe, D., Ehrman, J., Liguori, G. & Magal M. (2017). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer-Health Lippincott Williams & Wilkins.Santos.

Seeley, R., Stephens, T., & Tate, P. (2011). Anatomia & fisiologia (8ª Edição). Loures: Lusociência.

#### **16. Metodologias de ensino (inclui avaliação) em situação de possível transição para o ensino à distância ou sistema misto no âmbito da pandemia COVID19)**

No caso de substituição temporária das atividades letivas presenciais, a metodologia de ensino expositiva é alterada, passando a contar com sessões síncronas e assíncronas via plataformas de comunicação adequadas (moodle, email, zoom, etc), bem como aumentando a utilização de ferramentas pedagógicas como a plataforma moodle com fóruns e quizzes, a título de exemplo.

As metodologias de ensino não alteram a demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da Unidade Curricular, nem o modelo de avaliação, havendo a alteração apenas do modelo presencial de apresentação de oral de trabalhos e testes escritos para o modelo on-line com sessões síncronas e assíncronas via plataformas de comunicação adequadas (moodle, zoom, etc.)