

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	• Mestrado em Actividade Física em Populações Especiais						
Unidade Curricular:	Avaliação e Correção Postural						
1.º ANO	2.º semestre		ECTS: 4				
Horas de contacto:	T: 15h	TP: 10h	PL:	OT:	TC:	S:15h	EL: 5h
Regente	Professor Adjunto, Prof. Doutor António Vences de Brito, (abrito@esdrm.pt)						
Docentes	Professor Adjunto, Prof. Doutor António Vences de Brito (abrito@esdrm.pt) Eq. Professora Adjunta, Mestre Maria de Fátima Ramalho (fatimaramalho@esdrm.pt)						
Objectivos:	A UC Avaliação e Correção Postural tem como objectivo desenvolver no mestrando o conhecimento sobre os desequilíbrios, as suas causas e compromissos e escolher e construir metodologias de intervenção adequadas a cada situação.						
Conteúdos:	<ul style="list-style-type: none"> • Revisão Anatomofuncional do Aparelho Locomotor: Osteologia; Artrologia; Anatomia Muscular; Cinesiologia. • Alterações Anatomofuncionais em Populações Especiais (criança, mulher grávida e idoso). • Metodologias de avaliação de alterações posturais. • Metodologia de intervenção e prescrição de exercício físico adaptado. 						
Avaliação:	<p>Contínua:</p> <p>Para que o aluno esteja sujeito ao processo de avaliação contínua deverá estar presente em 2/3 das aulas e terá de realizar as actividades de avaliação propostas. O aluno é excluído da Avaliação Contínua quando não cumprir com o número mínimo de presenças nas aulas.</p> <p>Avaliação contínua é constituída por dois (2) momentos de avaliação, distribuídos da seguinte forma:</p> <p>1ª Trabalho teórico-prático. Elaboração de trabalho escrito com apresentação teórico-prática integrando os conteúdos abordados até ao tema “Metodologias de avaliação de alterações posturais” (inclusive). Trabalho direccionado para uma população específica.</p> <p>2ª Trabalho teórico-prático: Elaboração de trabalho escrito com apresentação teórico-prática com todos os conteúdos desenvolvidos. Trabalho direccionado para uma população específica diferente da do primeiro trabalho.</p> <p>Os trabalhos deverão ser entregues em datas a definir pelos docentes no início da UC. O não cumprimento das datas indicadas, será penalizado com a desvalorização do trabalho numa escala de 0.5 valor por dia de atraso.</p> <p>Final:</p> <p>É constituído por <u>prova escrita seguido de prova oral com cariz teórico-prático</u>. O aluno é aprovado desde que a média aritmética do somatório da nota da prova escrita com a nota da <u>prova oral teórico-prático</u> seja igual ou superior a 10 valores, sendo que em nenhum dos momentos de avaliação o aluno poderá ter nota inferior a 8 valores.</p>						
Bibliografia principal:	<ul style="list-style-type: none"> • Espanha, M.; Silva, P. ; Pascoal, A.; Correia, P.. Anatomofisiologia, Tomo I - Sistema osteo-articular. Lisboa: Ed. FMH • Correia, P.; Pascoal, A; Silva, P.; Espanha, M.. Anatomofisiologia, Estudos Práticos 1. Lisboa: Ed. FMH • Luttgens, K.; Hamilton, N. (1997). Kinesiology - Scientific Basis of Human Motion. (9th Ed.). Mcgraw-Hill. • CD - Primal 3D - Interactive Series • Bandy, W.D., Sanders, B. (2001). Therapeutic Exercise - Techniques for intervention. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins. • Burton, A.K. (2005). How to prevent low back pain. Best Practice & Reseach. Clinical Rheumatology, 19 (4), p. 541-555. • Kendall, F.; McCreary, E.; Provanca, P.; Rodgers, M. & Romani, W. (2005). Muscles Testing and Function with Posture and Pain. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins • Lee, D. & Hodges, P. (2004). The Pelvic Girdle: An Approach to the Examination and Treatment of the Lumbo-pelvic-hip Region. Philadelphia: Churchill Livingstone. • Lundon, K.B., Bolton, K. (2001). Structure and Function of the Lumbar Intervertebral Disc in Health, Aging, and Pathologic Conditions. Orthopaedic & Sports Physical Therapy, (6): p. 291-306. • McGill, S. (2007). Low Back Disorders: Evidence Based Prevention and Rehabilitation. Champaign, Il: Human Kinetics. • Norris, M.C. (2000). Back Stability - Champaign: Human Kinetics • Richard, C.; Hodges, P. & Hides, J. (2004). Therapeutic Exercise for Lumbopelvic Stabilization: A Motor Control Approach for the Treatment and Prevention of Low Back Pain. New York: Churchill. • Rose, D. J. (2003). FallProof! A Comprehensive Balance and Mobility Training Program. Champaign, Il: Human Kinetics. • Shumway-Cook, A., Woollacott, M. H. (2001). Motor Control - Theory and Pratical Applications. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins. 						