

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	<ul style="list-style-type: none"> Mestrado em Actividade Física em Populações Especiais 					
Unidade Curricular:	Avaliação e Prescrição do Exercício nas Fases Especiais da Vida					
1.º ANO	1.º semestre	ECTS: 5				
Horas de contacto:	T: 15h	TP: 15h	PL:	OT: 5h	TC:	S: 15h
Regente (categoria, grau académico, nome, e-mail):	Professora Coordenadora Doutora Rita Santos Rocha (rsantos@esdrm.pt)					
Docentes (categoria, grau académico, nome, e-mail):	Professor Adjunto equiparado Mestre Nuno Pimenta (npimenta@esdrm.pt) Professora Adjunta equiparada Mestre Vera Simões (verasimoes@esdrm.pt) Professora Adjunta equiparada Mestre M.ª Fátima Ramalho (fatimaramalho@esdrm.pt) Assistente convidado Mestre Pedro Xavier Melo (xaviermelo@esdrm.pt)					
Objectivos:	<ul style="list-style-type: none"> Conhecer as características, as capacidades, as necessidades e os objectivos dos vários grupos da população - indivíduos em fases especiais da vida: CRIANÇAS, GRÁVIDAS e IDOSOS; Conhecer as várias formas de Avaliação de todas as componentes da Condição Física, bem como adquirir capacidade de selecção e adaptação dos instrumentos e técnicas disponíveis para a Avaliação; Adquirir capacidade de adaptação das linhas orientadoras da Prescrição do Exercício aos vários grupos da população, bem como estabelecer objectivos realistas; Adquirir capacidade de estabelecer uma relação positiva com os praticantes, de forma a promover a aderência ao Exercício e o sucesso dos objectivos propostos; Fornecer formação profissional nas tarefas de Promoção e Prescrição do Exercício e de Avaliação da Condição Física das populações-alvo do Exercício e Saúde; Fornecer formação profissional nas tarefas de adaptação dos programas de Exercício às populações-alvo do Exercício e Saúde. 					
Conteúdos:	<ul style="list-style-type: none"> Análise das características, capacidades, necessidades e objectivos da população-alvo. crianças, grávidas e idosos Principais condicionantes físicas e psicológicas associadas à prática de exercício físico: problemas músculo-esqueléticos, problemas metabólicos, problemas cardíacos e respiratórios, condicionantes psicológicas. Análise das evidências científicas sobre a relação entre o Exercício e a Saúde em populações em fases especiais da vida. Desenvolvimento de programas de Exercício. Garantia e validade dos testes de avaliação da condição física para populações especiais. Avaliação e prescrição do exercício para populações em fases especiais da vida, em função das componentes da condição física. Estudos de caso segundo o ACSM. 					
Avaliação:	Contínua: 1 trabalho individual - análise artigos (40%) + 1 trabalho grupo - avaliação condição física e programa (50%) + apresentação do trabalho (10%)					
	Final: teste escrito + prova oral					
Bibliografia principal:	<ul style="list-style-type: none"> ACSM (2009). <i>ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> (6th ed.). Baltimore: Williams & Wilkins. ACSM (2009). <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> (8th ed.). Baltimore: Williams & Wilkins. Santos-Rocha, R.; Pimenta, N.; Simões, V.; Ramalho, M.F.; Franco, S. & Melo, P.X. (2010). <i>Avaliação e Prescrição do Exercício. Documentação de apoio</i>. Escola Superior de Desporto de Rio Maior (não publicado). 					