

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	<ul style="list-style-type: none"> Licenciatura em Condição Física e Saúde no Desporto 					
Unidade Curricular:	Avaliação e Prescrição do Exercício I					
2.º ANO	1.º semestre	ECTS: 5				
Horas de contacto:	T: 30h	TP: 30h	PL:	OT:	TC:	S:
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 os princípios, os pressupostos e os conceitos associados à Avaliação e Prescrição do Exercício no contexto do Exercício e Saúde; Conhecer as características, as capacidades, as necessidades e os objectivos dos vários grupos da população - indivíduos aparentemente saudáveis e atletas; Adquirir capacidade de adaptação das linhas orientadoras da Prescrição do Exercício aos vários grupos da população, bem como estabelecer objectivos realistas; 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 estabelecer uma relação positiva com os praticantes, de forma a promover a adesão 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"> Conceitos de Exercício, Actividade Física e Saúde. Diagnóstico preliminar de saúde e estratificação de risco de várias doenças crónicas. Factores de risco de doença coronária. Factores de risco de outras doenças crónicas. Formas de medição do dispêndio energético. Formas de medição da carga biomecânica de várias actividades físicas. Sistematização da actividade física em função da carga metabólica e mecânica produzida. Garantia e validade dos testes de avaliação da condição física. A população-alvo do exercício e saúde. Caracterização da população adulta aparentemente saudável e atletas. Desenvolvimento de programas de Exercício. Avaliação da condição cardio-respiratória e prescrição do exercício para melhoria da condição cardio-respiratória. Avaliação da condição muscular e funcionalidade e prescrição do exercício para melhoria e manutenção da condição muscular e funcionalidade. Avaliação da composição corporal e prescrição do exercício para melhoria e manutenção da composição corporal. 					
Avaliação:	Contínua: 1 teste escrito (50%) + 1 trabalho de grupo - avaliação condição física (40%) + apresentação do trabalho (10%) Final: 1 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). 					