

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 II					
2.º ANO	2.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 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"> Actividade física, condição física e saúde: 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. A população-alvo do exercício e saúde. Caracterização das populações em fases especiais da vida: crianças, grávidas e idosos. Objectivos e necessidades especiais dos praticantes. Formas de promoção da actividade física. 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 teste escrito (50%) + 1 trabalho de grupo - estudos de caso (30%) + apresentação de duas aulas práticas (20%)					
	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). 					