

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	• Licenciatura em Condição Física e Saúde no Desporto					
Unidade Curricular:	Avaliação e Educação Postural					
Módulo (se aplicável):						
2.º ANO	Semestral	ECTS: 3				
Horas de contacto:	T: 45h	TP: 25h	PL:	OT:	TC:	S: 20h
Regente (categoria, grau académico, nome, e-mail):	Professora Adjunta equiparada Mestre Maria de Fátima Ramalho (fatimaramalho@esdrm.pt)					
Docentes (categoria, grau académico, nome, e-mail):	Assistente convidado Dr. Marco Branco (marcobranco@esdrm.pt)					
Objectivos:	<ul style="list-style-type: none"> Identificar as principais fontes de desequilíbrio postural; Identificar e saber aplicar a bateria de testes de avaliação funcional; Ser capaz de identificar e aplicar exercícios de educação postural adaptados a situações específicas 					
Conteúdos:	<ul style="list-style-type: none"> Análise das evidências científicas sobre problemas posturais numa perspectiva multidimensional: biomecânica, psicológica e psicossocial. Anatomia funcional da coluna vertebral; mecanismos estabilizadores; biomecânica da coluna e sua relação com as actividades de interacção com o meio. Introdução aos protocolos de avaliação postural e identificação dos riscos de lesão Identificação a aplicação de técnicas de consciencialização postural, equilíbrio, estabilização e controlo da mobilidade. 					
Avaliação:	<p>Avaliação Contínua:</p> <ul style="list-style-type: none"> Teste teórico (30%; nota mínima 10 valores) Teste prático com oral (40%; nota mínima de 10 valores) Exercícios apresentados nas aulas (30%; nota mínima de 10 valores) <p>Exame Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> Exame teórico (30%; nota mínima para aceder à oral: 8 valores) Exame prático (40%; nota mínima 10 valores) Oral (30%; nota mínima média da oral e exame teórico: 10 valores) 					
Bibliografia principal:	<ul style="list-style-type: none"> Bandy, W.D., Sanders, B. (2001). <i>Therapeutic Exercise - Techniques for intervention</i>. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins Burton, A.K., <i>How to prevent low back pain</i>. Best Practice & Reseach Clinical Rheumatology, 2005. 19 (4): p. 541-555. Cook, C., Brismée, JM., Sizer, P., <i>Factors associated with physiotherapists' confidence during assessment of clinical cervical and lumbar spine instability</i> Physiotherapy Research International, 2005. 10 (2): p. 59-71. Cook, G.; Esquerre, B.; Fields K.; Lang A. - <i>Introduction To Reebok Reactive Neuromuscular Training & Screening</i>. Reebok University Espanha, M., <i>Anatomofisiologia. Tomo I. Sistema osteo-Articular</i>. 1999: FMH Edições. Gallagher, S. P. & Kryzanowska, R. (1999). <i>The Pilates Method of Body Conditioning</i>. Philadelphia: Trans-Atlantic Publication. Hutton, W.C., Elmer, William A., Boden, Scott D., Hyon, S., Toribatake, Y., Tomita, K., Hair, Gregory A., <i>The Effect of Hydrostatic Pressure on Intervertebral Disc Metabolism</i>. SPINE, 1999. 24 (15): p. 1507-1515. Isacowitz, R. (2006). <i>Pilates</i>. Champaign, Il: Human Kinetics. Kendall, F.; McCreary, E.; Provance, P.; Rodgers, M. & Romani, W. (2005). <i>Muscles Testing and Function with Posture and Pain</i>. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins King, M. (2003). <i>Corepilates: Discover your Longest, Leanest Body with Pilates on the Ball</i>. Sydney: ABC Books. Lee, D., <i>A cintura pélvica. Uma abordagem para exame e o tratamento da região lombar</i>, Lundon, K.B., Bolton, K., <i>Structure and Function of the Lumbar Intervertebral Disc in Health, Aging, and Pathologic Conditions</i>. Orthopaedic & Sports Physical Therapy, 2001. (6): p. 291-306. McGill, S., <i>Low Back Disorders: Evidence Based Prevention and Rehabilitation</i>. 2007: HumanKinetics. McGill, S.M., <i>Linking latest knowledge of injury mechanisms and spine function to the prevention of low back disorders</i>. Journal of Electromyography and Kinesiology, 2004. 14: p. 43-47. Moffat, M. & Vickery, S. (2002). <i>Manual de Manutenção e Reeducação Postural da American Physical Therapy Association</i>. Porto Alegre: Artmed Editora. Norris, M.C. (2000). <i>Back Stability - Champaign: Human Kinetics</i> <i>on the control of spine motion and stability against sudden trunk perturbations</i>. Electromyography and Kinesiology, 2006 					

- Parks, K.A., Crichton, K. S., Goldford, e McGill, S. M., *A Comparison of Lumbar Range of Motion and Functional Ability Scores In Patients With Low Back Pain*. SPINE, 2003. **28 (4)**: p. 308-384.
- Peng, B., Hao, J., Hou, S., Wu, W., Jiang, D., Fu, X., e Yang, Y., *Possible Pathogenesis of Painful Intervertebral Disc Degeneration*. SPINE, 2006. **31 (5)**: p. 560-566.
- Pope, M.H.G., Kheng, L., Magnusson, Marianne L. , *Spine ergonomics. Annual Review of Biomedical Engineering*. 2002. **4**: p. 49-68.
- Rissanen, A., Heliövaara, M., Alaranta, H., Taimela, S., Mälkiä, E., Knekt, P., Reunanen, A., e Aromaa, A., *Does good trunk extensor performance protect against back-related work disability?* Rehabil Med, 2002. **34**: p. 62-66.
- Shumway-Cook, A., Woollacott, M. H. (2001). *Motor Control - Theory and Pratical Applications- Second Edition*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins
- Skinner, B.H., *Ortopedia. Diagnóstico e Tratamento. Current*, ed. 3ª. 2003: McGraw-Hill
- Ungaro, A. (2004). *Pilates*. Porto: Editora Civilização.
- Vera-Garcia, F., Elvira, J., Brown, S., McGill, S., *Effects abdominal of stabilization maneuvers*.