

---

**Ano Letivo** 2019-20

---

**Unidade Curricular** PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO PARA POPULAÇÕES ESPECIAIS

---

**Cursos** DESPORTO (1.º ciclo) (\*)

(\*) Curso onde a unidade curricular é opcional

---

**Unidade Orgânica** Escola Superior de Educação e Comunicação

---

**Código da Unidade Curricular** 15381167

---

**Área Científica** CIÊNCIAS DO DESPORTO

---

**Sigla**

---

**Línguas de Aprendizagem** Português

---

**Modalidade de ensino** Presencial

---

**Docente Responsável** Joana Cristina Nogueira Serpa dos Santos

---

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Joana Cristina Nogueira Serpa dos Santos	OT; TP	TP1; OT1	30TP; 7,5OT

\* Para turmas lecionadas conjuntamente, apenas é contabilizada a carga horária de uma delas.

ANO	PERÍODO DE FUNCIONAMENTO*	HORAS DE CONTACTO	HORAS TOTAIS DE TRABALHO	ECTS
3º	S2	30TP; 7,5OT	112	4

\* A-Anual;S-Semestral;Q-Quadrimestral;T-Trimestral

#### Precedências

Sem precedências

#### Conhecimentos Prévios recomendados

Conhecimentos básicos de Prescrição do Exercício.

#### Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

- Identificar as alterações fisiológicas e psicossociais decorrentes do processo de envelhecimento e de doenças específicas;
- Aplicar os fundamentos de avaliação, estratificação do risco, prescrição e monitorização da prática de atividade física e desporto em populações especiais;
- Compreender e saber interpretar as informações fornecidas por outros profissionais de Saúde, de Nutrição e de Psicologia;
- Compreensão, domínio e identificação do contributo da avaliação e prescrição de exercício para as fases da vida e estados de doença objeto de análise;
- Elaboração de propostas de avaliação e intervenção para casos de estudo, fundamentadas nos conteúdos programáticos;
- Identificar os riscos e benefícios da atividade física e desportiva em contextos particulares de doença.

#### Conteúdos programáticos

- Caracterização das populações especiais em análise: necessidades e limitações;
- Fundamentos e recomendações da prescrição de atividade física preventiva e terapêutica em situações especiais:
- Fases Especiais da Vida: bebés, gravidez, parto e pós parto, idosos
- Doenças Cardiovasculares
- Criança e no Adulto com Diabetes Mellitus tipo I e II e Insulino-resistência
- Criança e no Adulto com Obesidade
- Osteoporose
- Doenças oncológicas
- Doenças do Movimento

---

### **Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular**

Os conteúdos estão organizados de forma integrada, permitindo a análise de perspetivas para futura intervenção profissional.

Parte-se de aspetos gerais relacionados com as necessidades de populações especiais, para o desenvolvimento de programas de atividade física eficientes e seguros, que têm em consideração os aspetos identificados na fase anterior de avaliação de necessidades, limitações e capacidades a desenvolver.

No conjunto, pretende-se promover a aquisição de conhecimentos e o desenvolvimento de competências profissionais relacionadas com a prescrição de exercício para populações especiais.

---

### **Metodologias de ensino (avaliação incluída)**

As metodologias de ensino consideradas são:

- Exposição de conteúdos;
- Questionamento;
- Realização de aulas práticas;
- Análise, reflexão e discussão de situações apresentadas na aula;
- Debates temáticos;
- Realização de exercícios práticos;
- Análise e reflexão sobre aulas em contexto real.

### **Av. Contínua: assiduidade mínima 25h TP e aprovação a:**

- Frequência Escrita (50%) - mín 9,5val
- Trabalho de Grupo (documento escrito com apresentação e defesa oral 40%)
- Pontualidade e empenho (10%)

**Avaliação Final:** são admitidos a exame os alunos que não realizarem todas as tarefas de avaliação contínua ou obtiverem classificação final inferior a 9,5 valores. O exame escrito visa a avaliação de todos os conteúdos da UC. O aluno é reprovado com classificação no exame final inferior a 9,5 valores.

**Regimes especiais:** os alunos abrangidos por legislação especial deverão contactar a docente na primeira semana do semestre a fim de definir um plano de trabalho ajustado.

---

### **Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular**

A metodologia de ensino expositiva utilizada nas aulas teóricas irá permitir aos alunos apreenderem a informação de base necessária para o desenvolvimento das aulas teórico-práticas, onde se privilegia as metodologias interativas, envolvendo os alunos no processo de ensino aprendizagem. Dessa forma, todos os objetivos de aprendizagem definidos serão alvo de uma apresentação introdutória a que se seguirá a sua exploração mais aprofundada no âmbito das aulas teórico-práticas com recurso à constituição de grupos de trabalho e a definição de temas e tarefas, fazendo-se a ligação entre a teoria e a prática.

O trabalho de grupo exigido aos alunos terá um importante contributo para a realização dos objetivos definidos para a UC, proporcionando a compreensão e a aplicação das temáticas em estudo. A realização deste trabalho terá ainda as vantagens de partilha de conhecimentos entre os elementos do grupo, procura de informação externa e, portanto, contacto com a realidade. A sua posterior apresentação e defesa, contribuirá de modo decisivo para o reforço da capacidade de análise e argumentação que se considera essencial neste nível de ensino.

**Bibliografia principal**

ACSM (2013). *ACSM Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. (7th ed.). Baltimore: Williams & Wilkins.

Heyward, V. (2002). *Advanced Fitness Assessment Exercise Prescription* (4th ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Morrow, J.R.; Jackson, A.W.; Disch, J.G. & Mood, D.P. (2000). *Measurement and Evaluation in Human Performance* (2nd ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Swain, D.P. & Leutholtz, F. (2007). *Exercise Prescription: A Case Study Approach to the ACSM Guidelines* (2nd ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

**Academic Year** 2019-20

**Course unit** PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO PARA POPULAÇÕES ESPECIAIS

**Courses** SPORTS (\*)

(\*) Optional course unit for this course

**Faculty / School** SCHOOL OF EDUCATION AND COMMUNICATION

**Main Scientific Area** CIÊNCIAS DO DESPORTO

**Acronym**

**Language of instruction** Portuguese

**Teaching/Learning modality** Presential

**Coordinating teacher** Joana Cristina Nogueira Serpa dos Santos

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Joana Cristina Nogueira Serpa dos Santos	OT; TP	TP1; OT1	30TP; 7,5OT

\* For classes taught jointly, it is only accounted the workload of one.

### Contact hours

T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
0	30	0	0	0	0	7,5	0	112

T - Theoretical; TP - Theoretical and practical ; PL - Practical and laboratorial; TC - Field Work; S - Seminar; E - Training; OT - Tutorial; O - Other

### Pre-requisites

no pre-requisites

### Prior knowledge and skills

Basic knowledge in exercise prescription

### The students intended learning outcomes (knowledge, skills and competences)

- Identify the physiological and psychosocial changes resulting from the aging process and specific diseases;
- Apply the fundamentals of assessment, risk stratification, prescription and monitoring of physical activity and sport in special populations;
- Understand and know how to interpret the information provided by other Health, Nutrition and Psychology professionals;
- Understanding, mastery and identification of the contribution of exercise assessment and prescription to life stages and disease states under analysis;
- Preparation of evaluation and intervention proposals for case studies, based on the syllabus;
- Identify the risks and benefits of physical and sports activity in particular disease settings.

### Syllabus

- Characterization of the special populations under analysis: needs and limitations;
- Principles and recommendations for prescribing preventive and therapeutic physical activity in special situations:
- Special Phases of Life: babies, pregnancy, childbirth and postpartum, elderly
- Cardiovascular diseases
- Child and Adult with Type I and II Diabetes Mellitus and Insulin Resistance
- Child and Adult with Obesity
- Osteoporosis
- Oncological Diseases
- Movement Diseases

### Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives

The contents are organized in an integrated way, allowing the analysis of perspectives for future professional intervention. It starts from general aspects related to the needs of special populations, for the development of efficient and safe physical activity programs, which take into consideration the aspects identified in the previous phase of needs assessment, limitations and capacities to be developed.

Altogether, it is intended to promote the acquisition of knowledge and the development of professional skills related to exercise prescription for special populations.

### Teaching methodologies (including evaluation)

The teaching methodologies considered are:

- Exhibition of contents;
- Questioning;
- Conducting practical classes;
- Analysis, reflection and discussion of situations presented in class;
- Thematic debates;
- Conducting practical exercises;
- Analysis and reflection on classes in real context.

Continuous Av: minimum attendance 25h TP and approval to:

- Written Frequency (50%) - min 9.5val
- Group work (written document with presentation and oral defense 40%)
- Punctuality and commitment (10%)

Final Assessment: Students who do not perform all continuous assessment tasks or obtain a final grade lower than 9.5 are admitted to the exam. The written exam aims to evaluate all the contents of the UC. The student fails the final exam grade below 9.5.

Special schemes: Students covered by special legislation should contact the teacher within the first week.

---

### Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes

The expository teaching methodology used in the lectures will allow students to learn the basic information necessary for the development of theoretical-practical classes, where interactive methodologies are privileged, involving students in the teaching-learning process. Thus, all the defined learning objectives will be the subject of an introductory presentation that will be followed by its further exploration within the theoretical-practical classes using the constitution of working groups and the definition of themes and tasks. the link between theory and practice.

The group work required of the students will make an important contribution to the achievement of the objectives defined for the UC, providing understanding and application of the themes under study. The realization of this work will also have the advantages of sharing knowledge among the group members, seeking external information and, therefore, contact with reality. Subsequent presentation and defense will make a decisive contribution to strengthening the capacity for analysis and argumentation that is considered essential at this level of education.

---

### Main Bibliography

ACSM (2013). *ACSM Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. (7th ed.). Baltimore: Williams & Wilkins.

Heyward, V. (2002). *Advanced Fitness Assessment Exercise Prescription* (4th ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Morrow, J.R.; Jackson, A.W.; Disch, J.G. & Mood, D.P. (2000). *Measurement and Evaluation in Human Performance* (2nd ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Swain, D.P. & Leutholtz, F. (2007). *Exercise Prescription: A Case Study Approach to the ACSM Guidelines* (2nd ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics.