
Ano Letivo 2020-21

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

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.

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 2020-21

Course unit

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

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.

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.