
Ano Letivo 2022-23

Unidade Curricular EXERCÍCIO E PRESCRIÇÃO EM FISIOTERAPIA

Cursos FISIOTERAPIA (1.º Ciclo)

Unidade Orgânica Escola Superior de Saúde

Código da Unidade Curricular 19141012

Área Científica FISIOTERAPIA

Sigla

Código CNAEF (3 dígitos) 720

Contributo para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável - ODS (Indicar até 3 objetivos) 3;4

Línguas de Aprendizagem Português

Modalidade de ensino

Presencial

Docente Responsável

Luís Pedro Vieira Ribeiro

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Luís Pedro Vieira Ribeiro	T; TP	T1; TP1	28T; 17.5TP
João Carlos Martins Felício	TP	TP1	17.5TP

* 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
2º	S1	28T; 35TP	112	4

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

Precedências

Sem precedências

Conhecimentos Prévios recomendados

Anatomia e Fisiologia do Esforço.

Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

- I. Estabelecer, um programa de exercício/atividade física que respeite os princípios gerais da prescrição de exercício.
- II. Utilizar os métodos e técnicas (laboratoriais, terreno, mistas) adequadas à avaliação dos indivíduos, e com base nesta prescrever um programa de atividade física que permita atingir os objetivos estabelecidos.
- III. Aplicar a linguagem técnico-científica adequada à prescrição do exercício e atividade física.
- IV. Adequar a prescrição do exercício físico de forma a respeitar as adaptações fisiológicas agudas e crónicas nos indivíduos.
- V. Pesquisar assuntos relacionado com os conteúdos programáticos estudados e desenvolver trabalhos de revisão.

Conteúdos programáticos

1. Avaliação do estado de saúde do indivíduo;
 2. Métodos e técnicas de avaliação da aptidão física;
 3. Prescrição de exercício aeróbio ou anaeróbio;
 4. Critérios a adotar na prescrição de exercício físico;
 5. Aplicação dos princípios do treino, adaptados à pessoa em causa e aos objetivos do exercício/atividade física;
 6. Componentes da aptidão física a melhorar ou manter;
 7. Articulação da prescrição de exercício com os objetivos da fisioterapia.
-

Metodologias de ensino (avaliação incluída)

Avaliação contínua (AC) é composta por três elementos de avaliação: Frequência (A), Fichas de Trabalho (B) e Trabalho de grupo (C). O A terá como objeto de avaliação os conteúdos abordados, o B abordam conteúdos trabalhados nas aulas TP, e o elemento C consiste na realização de trabalho de grupo, deve respeitar as normas de elaboração de um trabalho científico e uma comunicação para ser apresentada nas aulas TP. Tem aproveitamento a partir de 9.5 valores, calculado com a seguinte fórmula $(2A+B+C)/4$. Nenhum dos elementos pode ser < 7.5 . Exame Final (AF) escrito aborda todos os conteúdos da unidade curricular. Os estudantes devem ter assiduidade a 80% do total das aulas T e TP para que possam ser aprovados na AC ou AF. O trabalhador-estudante (ou outras situações com justificação legal): No caso de não ter frequência das aulas práticas, este tem a possibilidade de realizar avaliação por exame prático final em substituição da componente B.

Bibliografia principal

American College of Sports and Medicine (2021). ACSMs Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11.^a ed., Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Beam, W.C. & Adams, G.M. (2018). Exercise Physiology Laboratory Manual (8th ed.). New York: McGraw-Hill Education.

McArdle, W.D., Katch, F.I. & Katch, V.L. (2015). Exercise Physiology, Energy, Nutrition and Human Performance (8th ed.). Baltimore: Lippincott, Williams & Wilkins.

Neto, A.G. (2013). Manual de Prescrição de Exercício na Doença Cardiovascular. Rio de Janeiro: Rubio.

Heyward, V. (2013). Avaliação Física e Prescrição de Exercício: Técnicas Avançadas. Artmed.

Academic Year 2022-23

Course unit PRESCRIPTION OF PHYSICAL ACTIVITY IN HEALTH

Courses PHYSIOTHERAPY (1st cycle)

Faculty / School SCHOOL OF HEALTH

Main Scientific Area

Acronym

CNAEF code (3 digits) 720

Contribution to Sustainable Development Goals - SGD (Designate up to 3 objectives) 3;4

Language of instruction Portuguese.

Teaching/Learning modality Presential.

Coordinating teacher Luís Pedro Vieira Ribeiro

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Luís Pedro Vieira Ribeiro	T; TP	T1; TP1	28T; 17.5TP
João Carlos Martins Felício	TP	TP1	17.5TP

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

Contact hours	T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
	28	35	0	0	0	0	0	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

Anatomy and Exercise Physiology.

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

- I. Establish an exercise/physical activity program that respects the general principles of exercise prescription.
- II. Use the methods and techniques (laboratory, terrain, mixed) suitable for the assessment of individuals, and based on this, prescribe a physical activity program that allows achieving the established objectives.
- III. Apply the appropriate technical-scientific language to the prescription of exercise and physical activity.
- IV. Adapt the prescription of physical exercise in order to respect the acute and chronic physiological adaptations in individuals.
- V. Research and investigate matters related to the syllabus studied.

Syllabus

1. Assessment of the individual's health status;
 2. Methods and techniques for assessing physical fitness;
 3. Aerobic or anaerobic exercise prescription;
 4. Criteria to be adopted in the prescription of physical exercise;
 5. Application of training principles, adapted to the person concerned and the exercise/physical activity objectives;
 6. Components of physical fitness to improve or maintain;
 7. Articulation of exercise prescription with physiotherapy objectives.
-

Teaching methodologies (including evaluation)

Continuous assessment (AC) consists of three assessment elements: Frequency (A), Worksheets (B) and Group work (C). The A will have as an object of evaluation the contents covered, the B will address contents worked in the TP classes, and the element C consists of carrying out group work, must respect the norms of elaboration of a scientific work and a communication to be presented in the TP classes. It has a score from 9.5 points, calculated with the following formula $(2A+B+C)/4$. None of the elements can be < 7.5 . Written Final Exam (AF) covers all the contents of the curricular unit. Students must attend 80% of the total T and TP classes in order to pass the AC or AF. The student worker (or other situations with legal justification): In case of not attending practical classes, he/she has the possibility to carry out an evaluation by final practical exam in place of component B.

Main Bibliography

- American College of Sports and Medicine (2021). ACSMs Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11.^a ed., Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Beam, W.C. & Adams, G.M. (2018). Exercise Physiology Laboratory Manual (8th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- McArdle, W.D., Katch, F.I. & Katch, V.L. (2015). Exercise Physiology, Energy, Nutrition and Human Performance (8th ed.). Baltimore: Lippincott, Williams & Wilkins.
- Neto, A.G. (2013). Manual de Prescrição de Exercício na Doença Cardiovascular. Rio de Janeiro: Rubio.
- Heyward, V. (2013). Avaliação Física e Prescrição de Exercício: Técnicas Avançadas. Artmed.