English version at the end of this document

Ano Letivo	2023-24
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	14T; 17.5TP
Ana Maria da Conceição Tomé	T; TP	T1; TP1	14T; 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. Adequar a prescrição do exercício de forma a respeitar as adaptações fisiológicas agudas e crónicas nos indivíduos.
III. Compreender os princípios de aplicação do exercício terapêutico e seus efeitos, em função do processo de recuperação.
IV. Definir objetivos e elaborar um programa de exercício terapêutico, ajustado às necessidades do indivíduo e às limitações de capacidade funcional.
V. 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.
VI. Aplicar a linguagem técnico-científica adequada à prescrição do exercício.
VII. Pesquisar e investigar assuntos relacionado com os conteúdos programáticos estudados.

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. Prescrição de um programa de exercício terapêutico com os objetivos terapêuticos.

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.
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.

Glynn, A., Fidler, H. (2009) The physiotherapist?s pocket guide to exercise. New York: Churchill Livingstone.

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

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.

Peggy, A. (2005) Therapeutic exercise for musculoskeletal injuries. New York: Human kinetics.

Voight, M.L., Hoogenboom, B.J., Prentice, W.E. (2007). Musculoskeletal interventions: Techniques for therapeutic exercise. New York: McGraw-Hill Medical

Academic Year	2023-24
Course unit	EXERCISE AND PRESCRIPTION IN PHYSIOTHERAPY
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	14T; 17.5TP
Ana Maria da Conceição Tomé	T; TP	T1; TP1	14T; 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. Adjust the prescription of exercise to meet individuals' acute and chronic physiological adaptations.
III. Understand the principles of application of therapeutic exercise and its effects, depending on the recovery process.
IV. Define objectives and develop a therapeutic exercise program adjusted to the individual's needs and functional capacity limitations.
V. Using the methods and techniques (laboratory, ground, mixed) suitable for assessing individuals, and based on this, prescribe a physical activity program to achieve the objectives set.
VI. Apply the appropriate technical and scientific language to exercise prescription.
VII. Research and investigate subjects related to the syllabus studied.

Syllabus

1. Know the health status of the individual;
2. Methods and assessment techniques of physical fitness;
3. Prescribe aerobic or anaerobic exercise;
4. criteria to adopt in exercise prescription;
5. Apply the principles of training adapted to the individual concerned and the objectives of the exercise / physical activity;
6. Components of physical fitness to improve or maintain;
7. Prescription of a therapeutic exercise program with therapeutic goals.

Teaching methodologies (including evaluation)

Continuous evaluation (CE) consists of three elements of evaluation: Frequency (A), Worksheet (B) and group work (C). The A will have as an object of evaluation, the content covered in all classes, the B address contents worked in theoric-pratic classes, and the C element is the realization of work group (must respect the elaborations norms of a scientific work) and communication to be presented in class TP. Approval from 9.5, calculated using the following formula (2A + B + C) /4.
Final Exam (FE) written addresses all of the course content.
Students must have attendance to 80% of total T and TP classes so that they can be approved in CE or FE.
The worker-student (or other situations with legal justification): If you do not have frequency of practical classes, this has the possibility of evaluation by the end practical exam in place of the 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.