

**CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA, SAÚDE E DESPORTO**

**Unidade curricular:**

Avaliação e Prescrição do Exercício

Curricular Unit:

Assessment and Exercise Prescription

**Docente responsável (preencher o nome completo):**

Responsible academic staff member (fill in the fullname):

Joana de Castro Aguiar Rodrigues de Sousa

**Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver (1000 caracteres);**

Avaliação da condição física e de saúde no sentido de elaborar programas de actividade física coerentes com as necessidades de cada individuo

Prescrição de exercício físico para indivíduos aparentemente saudáveis e com patologias crónicas (diabetes hipertensão, doença cardíaca, osteoporose). Esta disciplina tem como principal objectivo dotar os alunos de conhecimentos importantes relativos à prescrição de exercício físico para indivíduos com patologias crónicas no sentido de minimizar os riscos inerentes à prática de actividade física, maximizando os benefícios da mesma neste tipo de populações.

Objectives of the curricular unit and competences to be developed (1000 caracteres)

Evaluation of physical condition and health status to prescribe exercise that is adjusted to each individual needs.

Exercise prescription for patients with chronic diseases (diabetes, hypertension, cardiac disease, osteoporosis). The main propose is to improve the student's Knowledge about these chronic conditins allowing a more adequate prescription of exercise to these patients. This will decrease the patient risks and maximize the benefits of physical activity.

**Conteúdos programáticos (1000 caracteres):**

Prescrição de exercício físico para individuos aparentemente saudáveis (Avaliação da condição de saúde, estratificação do risco de doença cardiovascular, frequência cardíaca, tensão arterial, provas de esforço.

Prescrição de exercício físico (frequência, modo, duração e intensidade). Prescrição de exercício físico para

indivíduos com patologias crónicas ( etiologia, efeitos do exercício físico, tratamento e prevenção, na diabetes, hipertensão, osteoporose, obesidade, reabilitação cardíaca). Intrepretação dos resultados de provas de esforço, medição da tensão arterial em repouso e em exercício, medição da frequência cardíaca, medição dos níveis de glicose sanguínea e avaliação da composição corporal.

Syllabus (1000 caracteres)

Exercise prescription fo aparently healhty people (Evaluation of health status, stratification of cardiovascular risk factors, heart rate, blood pressure, stress tests). Exercise prescription (frequency, type, duration and intensity). Exercise prescription for people with chronic diseases (etiology, effects of exercise, treatment and prevention for diabetes, hipertension, osteoporosis, obesity, cardiac rehabilitation). Interpretation of stress test, measurments of blood pressure at rest and in exercise, measurments of heart rate, measurments of blood sugar and evaluation of body composition.

**Referências bibliográficas (máximo três títulos):**

American College of Sports Medicine (2006): ACSM'S Guidelines for Exercise Testing and Prescription Seventh Edition. Lippincott Williams & Wilkins:USA.  
ACSM Health & Fitness Journal.  
ACSM Medicine & Science in Sports & Exercise Journal.  
Barnes, E. Darryl (2004). Action Plan For Diabetes/Your guide to controlling blood sugar. Human Kinectics.  
Divine, G. Jon (2006). Action Plan For High Blood Pressure/Your guide to managing exercise and medication to relieve hipertension. Human Kinectics.  
Winters-Stone, Kerri (2005). Action Plan For Osteoporosis/Your guide to stronger, healthier bones. Human Kinectics

O regente (data e assinatura):