

ANO LETIVO DE 2015-2016

CURSO DE LICENCIATURA EM ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E DESPORTO

Unidade curricular:

Atividade Física para Populações Especiais

Curricular Unit:

Physical Activity for Special Populations

Docente responsável (preencher o nome completo):

Responsible academic staff member (fill in the fullname):

Prof Dr Denise Soares

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

- Adquirir conhecimentos sobre da etiologia de algumas doenças crónicas, nomeadamente a Diabetes, Obesidade, Doença Cardíaca e Hipertensão Arterial;
- Avaliar e interpretar os resultados dos exames físicos e clínicos;
- Avaliar e prescrever programas de exercício físico e/ou Atividade física para populações idosas;
- Estratificar indivíduos de acordo com os factores de risco de desenvolvimento de patologias, e através desta estratificação elaborar programas de exercício físico no sentido de os minimizar;
- Conjuntamente com outros profissionais de saúde, elaborar programas de exercício físico como coadjuvante do tratamento de patologias crónicas, tais como, Diabetes, Obesidade, Doença Cardíaca, Hipertensão Arterial.

Objectives of the curricular unit and competences to be developed

- To acquire knowledge about the etiology of some chronic diseases, namely diabetes, obesity, heart diseases and hypertension;
- To evaluate and to interpret the results from physical and clinical exams;
 - To evaluate and to prescribe exercise programs and/or physical activity for elderly population;
- To stratify subjects according to risk factors and the development of pathologies, and, using it, to elaborate training programs to minimize this conditions;
- To work together with other healthy professionals, to elaborate exercise programs to help the treatment of chronic diseases.

Conteúdos programáticos (1000 caracteres):

1. A Fisiologia do esforço e as adaptações agudas e crónicas ao exercício físico em indivíduos saudáveis e com patologias

2. Doença Coronária

- . Etiologia da Doença Cardíaca (Enfarte do Miocárdio, Angina de Peito);
- . Prevenção e tratamento da Doença Cardíaca;
- . Reabilitação Cardíaca.

3. Diabetes

- . Etiologia da Diabetes (Tipo 1 e Tipo 2);
- . Resposta aguda e crónica ao exercício na Diabetes (Tipo 1 e Tipo 2);
- . Efeitos do exercício físico na Diabetes;
- . Prevenção e tratamento da Diabetes.

4. Obesidade

- a. Etiologia da Obesidade;
- b. Prevenção e tratamento da Obesidade;
- c. Efeitos do exercício físico na Obesidade.

5. Hipertensão Arterial

- a. Caracterização da Hipertensão;
- b. Resposta da pressão Arterial ao exercício;
- c. Tratamento da Hipertensão;
- d. Efeitos do exercício na Hipertensão.

5. Gravidez

- a. Alterações morfológicas e fisiológicas durante a gravidez;
- b. Gravidez e exercício

6. Atividade física na terceira idade

7. Lesões músculo esqueléticas e exercício

- a. lesões comuns com a prática
- b. overuse e lesões agudas
- c. tratamento e diagnóstico

Syllabus

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. Chronic and acute adaptations to the effort in healthy and pathological subjects;2. Coronary diseases (etiology, common diseases, prevention and treatment, cardiac rehabilitation)3. Diabetes (Types I and II, Exercise and diabetes)4. Obesity (Etiology, prevention, training programs)5. Hypertension (Blood pressure and exercise; treatment of high pressure);6. Pregnancy (morphologic and physiologic alterations during pregnancy, exercise programs)7. Exercise in the elderly population;8. Musculoskeletal injuries (Exercise common injuries, acute and overuse injuries, treatment and diagnoses) |
|---|

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.

McArdle, Katch, Katch. Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance (Point (Lippincott Williams & Wilkins)) 7th edition

O regente (data e nome completo):