

ANO LETIVO DE 2015-2016

CURSO DE MESTRADO EM ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Unidade curricular:

Avaliação e Prescrição do Exercício

Curricular Unit:

Assessment and Exercise Prescription

Docente responsável (preencher o nome completo):

Responsible teacher (fill in the fullname):

Denise Soares

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

- Proporcionar o conhecimento das técnicas de avaliação antropométrica e da composição corporal.
- Conhecer as características, as capacidades, as necessidades e os objectivos dos vários grupos da população, relativamente à idade e ao género;
- Conhecer as várias formas de Avaliação de todas as componentes da Condição Física, bem como adquirir capacidade de utilização dos instrumentos e das técnicas disponíveis;
- Adquirir capacidade de adaptação das linhas orientadoras da Prescrição do Exercício aos vários grupos da população, bem como estabelecer objectivos realistas;
- Adquirir capacidade de estabelecer uma relação positiva com os praticantes, de forma a promover a aderência ao Exercício e o sucesso dos objectivos propostos;
- Fornecer formação profissional nas tarefas de Promoção e Prescrição do Exercício e de Avaliação da Condição Física das populações alvo do Exercício e Saúde;
- Fornecer formação profissional nas tarefas de adaptação dos programas de Exercício e Saúde às populações.

Objectives of the curricular unit and competences to be developed

To promote the knowledge of the anthropometric evaluation techniques and the corporal composition

- To understand the characteristics, capacities, needs and purposes of the different groups of the population,

related to the age and sex

- To know the different evaluation methods of all the physical condition components, as well as to learn how to

handle all the evaluation instruments and techniques

- Master the capacity to adequate the main orientations points of the Exercise Prescription to the different

groups of the population, as well as establish real purposes

- Master the capacity to establish a positive relationship with the athletes, in order to promote the practice of the

Exercise and the success of the purposes

- To provide professional formation in the Exercise Prescription and Physical Condition Evaluation in the target

population of the Exercise and Health

- To provide professional formation to adequate the Exercise and Health programs to the population

Conteúdos programáticos (1000 caracteres):

- Avaliação antropométrica.
- Métodos de avaliação de composição corporal.
- Métodos físicos.
- Bioimpedância.
- Métodos baseados em imagens e radiações.
- "Dual-Energy X-ray absorptiometry".
- Relevância clínica dos métodos.
- Análise das características, capacidades, necessidades e objectivos da população-alvo, relativamente à idade e género.
- Principais condicionantes físicas e psicológicas associadas à prática de exercício físico: problemas músculoesqueléticos, problemas metabólicos, problemas cardíacos e respiratórios, condicionantes psicológicas.
- Análise das evidências científicas sobre a relação entre o Exercício e a Saúde em populações em fases especiais da vida.
- Desenvolvimento de programas de Exercício.
- Garantia e validade dos testes de avaliação da condição física para populações especiais.
- Avaliação e prescrição do exercício para populações em fases especiais da vida, em função das componentes da condição física.
- Estudos de caso segundo o ACSM.

Syllabus

Anthropometric evaluation

- Corporal Composition Evaluation methods
- Physical methods
- Bioimpedância.
- Methods with images and radiations
- "Dual-Energy X-ray absorptiometry".
- Clinical quality of the methods
- Analysis of the characteristics, capacities, needs and purposes of the different groups of the population, related to the age and sex
- The main physical and psychological characteristics related to the physical exercise: Skeletal muscle problems, metabolic problems, cardiac and respiratory problems and psychological problems
- Analysis of the scientific research about the relationship between Exercise and Health in some population in a special phase of life
- Development of Exercise programs
- Guarantee and validity of the physical condition evaluation tests for a special population
- Evaluation and prescription of exercise for population in a special phase of life, related to the physical condition components
- Study case ACSM

Referências bibliográficas (bibliography)

(máximo três títulos):

- ACSM (2009). ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription (6th ed.). Baltimore: Williams & Wilkins.
- ACSM (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (8th ed.). Baltimore: Williams & Wilkins.

O regente: (data e nome completo):