

CURSO DE ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E DESPORTO

**Unidade curricular:**

AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

Curricular Unit:

Evaluation and Exercise Prescription

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

Responsible academic staff member (fill in the fullname):

Elisa Amélia Alves Fernandes Marques

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

Esta UC favorece as competências inerentes à prescrição do exercício adequado às características de cada um dos utentes através da aquisição de conhecimento sobre: os principais benefícios da atividade física na saúde, em crianças/adolescentes e adultos; os principais métodos de avaliação da atividade física e composição corporal; a prescrição do exercício físico para a população saudável e na gravidez

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

The main propose is to improve the student's knowledge about the adequate exercise testing and prescription through the acquisition of knowledge about: the major benefits of physical activity on health, in children/adolescents and adults; the main methods of assessment of physical activity and body composition; the prescription of physical exercise for the healthy population and in pregnancy.

**Conteúdos programáticos (1000 caracteres):**

- 1- Benefícios da prática de Atividade Física (AF) e Exercício físico e da aptidão física para a saúde
- 2- Avaliação da condição de saúde e Estratificação do risco de doença cardiovascular, frequência cardíaca, tensão arterial, provas de esforço.
- 3- Métodos de Avaliação da AF

- 4- Avaliação da condição física e da saúde dos indivíduos (métodos laboratoriais e de terreno; avaliação do risco de pré-participação num programa de exercício físico, baterias de testes de avaliação da aptidão física específicas para crianças, adolescentes e adultos).
- 5- Avaliação antropométrica
- 6- Prescrição do exercício físico para indivíduos saudáveis (Adultos e Crianças)
- 7- Prescrição do exercício físico na gravidez.
- 8- Adesão ao exercício e modificação do comportamento.

Syllabus (1000 caracteres)

- 1-benefits of physical activity (AF) and exercise and physical fitness for health
- 2-assessment of health condition and risk Stratification of cardiovascular disease, heart rate, blood pressure, stress tests.
- 3-valuation methods of AF
- 4-evaluation of the physical condition and health of individuals (laboratory and field methods; risk assessment in a pre-participation physical exercise program, batteries of physical fitness assessment tests specific to crianças, adolescentes and adults).
- 5-anthropometric assessment
- 6-exercise Prescription for healthy indivíduos (adults and children)
- 7-exercise Prescription in pregnancy.
- 8-adherence to exercise and behavior modification.

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

- American College of Sports Medicine (2010): ACSM'S Guidelines for Exercise Testing and Prescription (8th Ed.). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- ACSM (2009). ACSM' Resource Guidelines for Exercise testing and Prescription (8<sup>th</sup> Ed.). Baltimore: Williams & Wilkin
- Hardman, A.E. & Stensel, D. (2009). Physical Activity and Health. The Evidence Explained. 2nd Edition. London: Routledge.

O regente (data e assinatura):