

**Unidade curricular:**

Podologia do Exercício Físico

Curricular Unit:

Podiatry of Exercise

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

- Definir e identificar as situações de stress que sofre o pé em alguns desportos.
- Analisar os diferentes tipos de calçado e a sua relação com o rendimento do atleta.
- Aplicar diferentes alternativas ortopodológicas nas patologias derivadas da prática desportiva.
- Elaborar um plano de tratamento ortopodológico a um paciente que pratica desporto
- Confeccionar o suporte plantar ergonómico de acordo às necessidades terapêuticas requeridas
- Realizar uma análise do efeito biomecânico dos elementos plantares aplicados no pé do desportista.
- Identificar os materiais necessários para realizar uma ligadura funcional no tornozelo e pé.
- Realizar correctamente uma ligadura funcional tipo tapping ou starning de acordo com a patologia existente.

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

- Define and identify stressful situations that suffers foot in some sports.
- Analyze the different types of footwear and its relationship with the athlete's performance.
- Apply various alternatives of ortopodiatry treatments in pathologies derived from the sport.
- Develop a plan for ortopodiatry treatment to a patient who playing sports
- Arrange the plant ergonomic support according to therapeutic needs required
- Conduct a biomechanical analysis of the effect of the elements used in the plantar foot sportsman.
- Identify the materials needed to perform a functional bandage on the ankle and foot.
- Conduct a properly functional ligation or tapping type starning according to the existing pathology.

**Conteúdos programáticos (1000 caracteres):**

Unidade temática I

Definição de desporto e de podologia desportiva.

Exame clínico do pé do atleta.

Estudo biomecânico do gesto desportivo.

Solicitações mecânicas do pé no desporto.

Unidade temática II

Conceito de lesão.

Princípios gerais das lesões desportivas.

Classificação das lesões em função dos factores causais.

Prevenção da lesão.

Factores importantes relativos às lesões desportivas.

Unidade temática III

Alternativas ortopodológicas no desporto. Tratamentos preventivos. Acção biomecânica do suporte plantar durante a prática desportiva.

Unidade temática IV

Calçado desportivo.

Interacção pavimento – calçado pé.

Unidade temática V

Ligaduras funcionais do tornozelo.

Indicações da ligadura funcional. Contra-indicações.

Materiais necessários para a aplicação de ligaduras funcionais.

PRÁTICAS

I – Exame do pé em função de diferentes modalidades desportivas.

II - Confeção, aplicação e comprovação do suporte ergonómico.

III – Execução e aplicação de ligaduras funcionais

Syllabus (1000 caracteres)

Thematic unit I

Definition of sports and sports podiatry.

Clinical examination of the athlete's foot.

Biomechanical study of sporting gesture.

Mechanical loads on the foot in sport.

Thematic Unit II

Concept of injury.

FICHA RESUMO DE UNIDADE CURRICULAR

IE.131A/01 Página 3 de 4

General principles of sports injuries.

Classification of injuries according to the causal factors.

Injury prevention.

Important factors relating to sports injuries.

Thematic Unit III

Ortopodiatry alternatives in sport. Preventive treatments.

Action biomechanics of plantar support during sports.

Thematic Unit IV

Sports shoes.

Interaction floor - footwear foot.

Thematic Unit V

Ankle bandages.

Indications of functional ligation. Contraindications.

Materials needed for the application of functional bandages.

PRACTICES

I - Investigation of the foot for different sports.

II - Preparation, application and demonstration of ergonomic support.

III - Implementation and application of functional bandages.

### Referências bibliográficas (máximo três títulos):

Payton, C.. & Bartlett R. (2007). *Biomechanical Evaluation of Movement in Sport and Exercise: The British Association of Sport and Exercise Sciences Guide (Bases Sport and Exercise Science)*. (1 edition). Routledge.

Harris, G., Smith, P. & Marks, R. (2007). *Foot and Ankle Motion Analysis: Clinical Treatment and Technology (Biomedical Engineering)*. (1 edition).

Werd, M.& Knight, E. L.(2009). *Athletic Footwear and Orthotics in Sports Medicine*. Springer.

Apenas Para Consulta