

**FICHA RESUMO DE UNIDADE CURRICULAR**  
**ANO LETIVO DE 2020-2021**

**CURSO DE MESTRADO EM FISIOTERAPIA**

**Unidade curricular:**

Exercício clínico e terapêutico

Curricular Unit:

Clinical and Therapeutic Exercise

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

1. Compreender o papel do exercício terapêutico num plano de intervenção em fisioterapia
2. Ser capaz de elaborar um plano de intervenção rigoroso adequado para diferentes condições clínicas e estadios de uma lesão
3. Compreender os efeitos do exercício aeróbio em pessoas normais e ser capaz de o prescrever para diferentes condições médicas
4. Ser capaz de desenvolver programas de exercícios para reeducar limitações no equilíbrio
5. Ser capaz de compreender os riscos da aplicação do exercício em condições médicas de risco e atuar de modo seguro através da monitorização do processo de treino
6. Compreender os benefícios do exercício nas doenças mais comuns e ser capaz de adaptar o exercício a cada uma destas condições
7. Ser capaz de elaborar normas e procedimentos seguros para administração de exercício clínico para grupo de pacientes.

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

1. Understand the role of therapeutic exercise in an intervention plan in physical therapy
2. Be able to develop a rigorous intervention plan appropriate for different clinical conditions, and different stages of an injury
3. Understand the effects of aerobic exercise on normal people and be able to prescribe it for medical conditions
4. Be able to develop appropriate exercise programs for patient with impaired balance
5. Being able to understand the risks of applying exercise programs in medical conditions and be able to act safely through the training process monitoring
6. Understand the benefits of exercise in the most common diseases and be able to adapt the exercise to each of these medical conditions
7. Be able to develop recommendations and procedures with security for administering to a patient group

### Conteúdos programáticos (1000 carateres):

- a) Conceitos gerais
- b) Impacto do exercício terapêutico na função física
- c) Processos e modelos de incapacidade
- d) Tomada de decisão na prescrição do exercício
- e) O papel do exercício em pessoas saudáveis
- f) Estratégias para a prescrição do exercício e instruções específicas para a tarefas
- g) Princípios do exercício aeróbio: termos e conceitos
- h) Resposta fisiológica ao exercício aeróbico
- i) Adaptações fisiológicas causadas pelo exercício aeróbio
- j) Princípios para a aplicação de um programa de desenvolvimento a condição aeróbia para pacientes dom doença coronária
- l) Princípios para aplicação de um programa de treino para o individuo descondicionado e para o paciente com doença crónica
- m) Exercício para a manutenção ou desenvolvimento do equilíbrio
- n) Desempenho da função muscular: estabilidade, endurance muscular e treino de força
- o) Exercício terapêutico para condições de foro músculo-esqueléticas específicas
- p) Exercício terapêutico para populações especiais: obesidade, diabetes,...

### Syllabus (1000 caracteres)

- a) General Concepts
- b) Impact of therapeutic exercise on physical function
- c) Process and models of disablement
- d) Patient management clinical decision making
- e) Strategies for effective exercise and task-specific instruction
- f) Role of exercise in healthy people
- g) Principles of aerobic exercise: terms and concepts
- h) Physiological response to aerobic exercise
- i) Physiological changes that occur with aerobic training
- j) Application of principles of an aerobic conditioning program for the patient with coronary disease
- l) Applications of aerobic training for the deconditioned individual and the patient with chronic illness
- m) Exercise for impaired balance
- n) Muscle performance: stabilization, muscle endurance and strength training
- o) Therapeutic exercise for specific musculoskeletal conditions
- p) Exercise prescription for special populations: obesity, diabetes mellitus,...

### Referências bibliográficas (máximo três títulos):

- Skinner, J. (2005). Exercise testing and exercise prescription for special cases: theoretical basis and clinical application. (3<sup>rd</sup> ed). Lippincott Williams & Wilkins.
- Hoffman, J. (2014). Physiological aspects of sport training and performance. (2<sup>nd</sup> ed). Human Kinetics.
- Powers, S., & Howley, E. (2006). Fisiologia do exercício – teoria e aplicação ao condicionamento físico e ao desempenho. (6<sup>a</sup> ed). Manole.