

	<h1>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</h1>	MODELO PED.007.03
-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	-----------------------------

<i>Curso</i>	Desporto, Condição Física e Saúde						
<i>Unidade curricular (UC)</i>	Avaliação e Prescrição do Exercício Físico para Populações Especiais						
<i>Ano letivo</i>	2023-2024	<i>Ano</i>	3.º	<i>Período</i>	1.º semestre	<i>ECTS</i>	6
<i>Regime</i>	Obrigatório	<i>Tempo de trabalho (horas)</i>		Total: 162	<i>Contacto: 67,5</i>		
<i>Docente(s)</i>	Nuno Miguel Lourenço Martins Cameira Serra						
<input type="checkbox"/> <i>Responsável da UC ou</i>	<i>Área/Grupo Disciplinar</i>		Carolina Júlia Félix Vila-Chã				
<input checked="" type="checkbox"/> <i>Coordenador(a)</i>	<i>(cf. situação de cada Escola)</i>						
<input type="checkbox"/> <i>Regente</i>							

GFUC PREVISTO

1. OBJETIVOS

Esta UC tem como objetivos:

- Aprofundar os conhecimentos dos estudantes sobre exercício para populações especiais, suas limitações e possibilidades de desenvolvimento;
- Dar a conhecer as diferentes estratégias e meios do processo de ensino-aprendizagem (espaços e materiais);
- Dotar os estudantes de diferentes metodologias de adaptação das diferentes modalidades desportivas à população especial; e
- Desenvolver e adquirir competências no âmbito d prescrição de exercício físico para populações com diferentes condições de saúde.

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Benefícios da atividade física e do exercício físico nas crianças e nos jovens (especial foco nos indivíduos com excesso de peso e obesidade): - fatores associados à obesidade em geral e nesta população específica; - características dos programas de prevenção e programas de intervenção; - definição de metodologias de trabalho (material, espaços, algumas limitações e condicionantes associadas à população específica) de acordo com literatura específica.

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO TÉCNICO GUARDA</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO PED.007.03</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------

Benefícios da actividade física e do exercício físico nas populações ativas, portadoras de diabetes mellitus e dislipidemia: - fatores associados à Diabetes mellitus e às dislipidemias; -características do exercício físico para programas de prevenção e de intervenção; definição de metodologias de trabalho (material, espaços, algumas limitações e condicionantes associadas à população específica) de acordo com literatura específica.

Benefícios da atividade física e do exercício físico nas populações ativas com hipertensão: - fatores associados à hipertensão; - características do exercício físico para a prevenção e intervenção; - definição de metodologias de trabalho (material, espaços, algumas limitações e condicionantes associadas à população específica) de acordo com literatura específica.

Benefícios do exercício de força e sem suporte do peso corporal na população idosa na prevenção e sarcopenia e osteopenia ou osteoporose: características dos programas de intervenção (exercício, terapia hormonal e ingestão de cálcio); - definição de metodologias de trabalho (material, espaços, algumas limitações e condicionantes associadas à população específica) de acordo com literatura específica.

Benefícios da atividade física e do exercício físico nas grávidas e nas pós-gestantes: - características do exercício apropriado para esta fase da vida; - a importância do exercício para fortalecimento do diafragma pelvico; Quem deve ou não fazer exercício na gravidez; - aspetos éticos da prescrição/recomendação de exercício físico na gravidez; - definição de metodologias de trabalho (material, espaços, algumas limitações e condicionantes associadas à população específica) de acordo com literatura específica.

Benefícios da atividade física adaptada: - conceptualização do exercício e atividade física e população especial; - limitações e condicionantes das diferentes atividades físicas; - material e espaços adaptados.

3. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS COM OS OBJETIVOS DA UNIDADE CURRICULAR

Esta unidade curricular, através dos conteúdos programáticos desenvolvidos, visa contribuir para a formação do aluno como profissional da área da Ciências do Desporto, mais especificamente da área do exercício físico e saúde. Para tal os conteúdos

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO TÉCNICO GUARDA</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO PED.007.03</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------

apresentados ajudam à formação e preparação dos alunos sensibilizando-os para a necessidade de saber ser, saber estar e saber fazer no domínio prescrição da atividade física para populações especiais. Pretende-se que os alunos obtenham conhecimentos para desenvolverem investigação, avaliação e prescrição em populações especiais

4. BIBLIOGRAFIA

- ACMS (2021): ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. (11th ed.) LWW.
- ACSM (2016): ACSM's Exercise Management for Persons With Chronic Diseases and Disabilities (4th ed). Human Kinetics.
- ACSM (2017): ACSM's Resources for the Exercise Physiologist (2nd ed). LWW
- ACSM (2019): ACSM's Clinical Exercise Physiology. LWW.
- Organização Mundial de Saúde (2020). Recomendações da OMS para a atividade Física e Comportamento Sedentário. Tradução realizada pelo Programa Nacional Para a Promoção da Atividade Física (PNPAF), da Direção Geral da Saúde (DGS).
- Paul, C.; Ribeiro, O. (2011). Manual do Envelhecimento Ativo. LIDELedições.
- Rocha, S. (2019): Exercise and Sporting Activity During Pregnancy. Springer.
- Vila-Chã C., Vaz C., Serra N., Marques E., Corte A. (2019): Promoção da Atividade Física para maiores de 65 anos. Guia prático para profissionais de saúde. Instituto Politécnico da Guarda.

5. METODOLOGIAS DE ENSINO

Metodologias de ensino

A disciplina é essencialmente de carácter teórico, sendo as aulas desenvolvidas sobretudo através do método expositivo. No entanto, apesar das limitações temporais, nas atividades lectivas procurar-se-á colocar aos alunos questões que devam ser reflectidas de forma verbal ou escrita. Do mesmo modo, sempre que possível, o professor fornecerá pequenos textos, tendo em vista a sua análise crítica, feita pelos alunos. Serão utilizados com frequência meios didáticos auxiliares, mormente diapositivos e videogramas.

Regras de avaliação

A avaliação far-se-á segundo um processo dinâmico e contínuo, com dimensão formativa. A avaliação contínua segue o preconizado no regulamento escolar em vigor na Escola

 <p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO TÉCNICO GUARDA</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO PED.007.03</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------

Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda e define-se operacionalmente através dos seguintes elementos: 6 fichas de avaliação de conhecimentos (100%),

6. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DAS METODOLOGIAS DE ENSINO COM OS OBJETIVOS DA UNIDADE CURRICULAR

As metodologias foram selecionadas de forma a rentabilizar e maximizar a aquisição dos conteúdos associados a cada competência a adquirir: (1) Exposição dos conteúdos oralmente e através de meios multimédia. Esta metodologia é utilizada para apresentar os conteúdos fundamentais associados a todas as competências; (2) Aplicação dos conhecimentos adquiridos nas aulas teóricas, através da implementação de atividades como preenchimento de fichas de trabalho e estudos práticos. Esta metodologia é usada para consolidação da aquisição dos conteúdos associados a cada um dos módulos.

7. REGIME DE ASSIDUIDADE

De acordo com o regime em vigor na ESECD.

8. CONTACTOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO

Docente: Nuno Miguel L. M. Cameira Serra
Contacto: nserra@ipg.pt
Horário de atendimento: terça 10:00-13:000

9. OUTROS

Nada a incluir

DATA

20 de outubro de 2023

ASSINATURAS

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO TÉCNICO GUARDA</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO PED.007.03</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------

O(A) Docente



(assinatura)

O(A) Coordenador(a) da Área/Grupo Disciplinar



(assinatura)

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO</p> <p>TÉCNICO GUARDA</p>	<p>SUBJECT DESCRIPTION</p>	<p>MODELO PED.012.03</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------