

Unidade Curricular	Avaliação e Prescrição do Exercício		Área Científica	Ciências do Desporto	
Mestrado em	Exercício e Saúde		Escola	Escola Superior de Educação de Bragança	
Ano Letivo	2020/2021	Ano Curricular	1	Nível	2-1
Créditos ECTS	9.0				
Tipo	Semestral	Semestre	1	Código	6125-520-1101-00-20
Horas totais de trabalho	243	Horas de Contacto	T 10	TP 25	PL 20
			TC -	S 20	E -
			OT 6	O -	

T - Ensino Teórico; TP - Teórico Prático; PL - Prático e Laboratorial; TC - Trabalho de Campo; S - Seminário; E - Estágio; OT - Orientação Tutoria; O - Outra

Nome(s) do(s) docente(s) Antonio Manuel Malvas Reis, José Augusto Afonso Bragada

### Resultados da aprendizagem e competências

No fim da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:

1. Conhecer os procedimentos de avaliação e prescrever programas de exercícios para melhoria ou manutenção das funções cardiovascular e respiratória e musculoesquelética.
2. Conhecer os procedimentos de avaliação da composição corporal.

### Pré-requisitos

Antes da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:

1. Conhecer os fundamentos de fisiologia do exercício.
2. Conhecer os fundamentos da teoria geral do treino desportivo;
3. Interpretar textos relacionados com esta área do conhecimento

### Conteúdo da unidade curricular

Avaliação da aptidão cardio respiratória e delineamento de programas de exercício. Avaliação da aptidão musculoesquelética e delineamento de programas de exercícios. Cineantropometria e Controlo Ponderal

### Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Cineantropometria e Controlo Ponderal
  - Planos e eixos anatómicos
  - Pontos anatómicos de referência
  - Medição de dimensões corporais
  - Somatótipo
2. Avaliação da Composição corporal
  - Modelos e métodos de estudo de avaliação da composição corporal
3. Delineamento de programas de controlo ponderal
4. Meios e métodos de medição e avaliação da aptidão musculoesquelética
  - Meios, métodos, e testes de medição e avaliação da força;
  - Meios, métodos, e testes de medição e avaliação da flexibilidade e alongamento.
5. Prescrição de exercício resistido para o desenvolvimento da aptidão musculoesquelética
  - Análise cinesiológica dos exercícios de força
  - Meios e métodos de treino para o desenvolvimento da força: populações especiais
  - Meios e métodos de treino para o desenvolvimento da flexibilidade e alongamento
6. Avaliação e treino da capacidade cardiovascular e respiratória (CC-R)
  - Noção de CC<sub>R</sub>; Formas de expressão: O VO<sub>2</sub>max e o MET
  - Relação da CC-R com a saúde;
  - Formas de avaliação do VO<sub>2</sub>max: directas e indirectas; de campo e de laboratório;
  - A estimação do VO<sub>2</sub> a partir das fórmulas ACSM
  - Outros conceitos associados ao VO<sub>2</sub>max: FCMáx, FCReserva;
  - Avaliação da carga de treino: a frequência, o volume e intensidade.
  - Formas de controlar a intensidade do treino: pelas FCMáx, FCReserva; FCLíquida; em MET, pela PSE.
  - Métodos de treino da CC<sub>R</sub>; Tipos de exercício.
  - Fases de progressão do treino da CC-R

### Bibliografia recomendada

1. Heyward, V. H. ; Wagner, D. R. (2004). Applied body composition assessment. 2 ed. Champaign: Human Kinetics.
2. Nieman, D. C. (2003). Exercise testing and prescription. A health-related approach. 5 ed. Nova Iorque: McGraw-Hill Higher Education.
3. Heyward, V. ; Gibson, A. (2014). Advanced fitness assessment and exercise prescription. 7ª ed. Champaign: Human Kinetics
4. American College of Sport Medicine (2013). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 9ª ed. Filadelfia: Lea & Febiger.
5. ACSM (2009). American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. Med Sci Sports Exerc 41: 687-708.

### Métodos de ensino e de aprendizagem

Apresentação dos conteúdos programáticos seguidos de discussão. É também proposta a elaboração de trabalhos de recolha e análise dos temas abordados durante as aulas. Em contexto de aulas práticas os alunos são convidados a experimentarem os diferentes processos abordados nas aulas teóricas.

### Alternativas de avaliação

1. Avaliação contínua - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
  - Prova Intercalar Escrita - 50% (2 Testes (50% cada um))
  - Trabalhos Práticos - 50%
2. Avaliação de exame - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso, Especial)
  - Exame Final Escrito - 100%

### Língua em que é ministrada

Português

## Validação Eletrónica

Antonio Manuel Malvas Reis, José Augusto Afonso Bragada	José Augusto Afonso Bragada	Vítor Pires Lopes	António Francisco Ribeiro Alves
02-10-2020	02-10-2020	02-10-2020	04-10-2020