

Unidade Curricular	Avaliação e Prescrição do Exercício	Área Científica	Ciências do Desporto
Licenciatura em	Desporto - Minor em Recreação e Lazer	Escola	Escola Superior de Educação de Bragança
Ano Letivo	2020/2021	Ano Curricular	3
Nível	1-3	Créditos ECTS	4.0
Tipo	Semestral	Semestre	1
Código	9563-625-3101-00-20		
Horas totais de trabalho	108	Horas de Contacto	T 30 TP - PL 15 TC - S - E - OT - 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

#### Resultados da aprendizagem e competências

No fim da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:  
Conhecer os procedimentos de avaliação e preverem programas de exercícios para melhoria ou manutenção das funções cárdio-respiratória, músculo-esquelética e da composição corporal

#### Pré-requisitos

Antes da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:  
Conhecimentos de fisiologia do exercício e de estatística

#### Conteúdo da unidade curricular

Métodos e técnicas de avaliação da atividade física habitual. Avaliação da aptidão cárdio-respiratória e delineaamento de programas de exercícios para o seu desenvolvimento. Avaliação da aptidão músculo-esquelética e delineaamento de programas para o seu desenvolvimento. Avaliação da composição corporal e delineaamento de programas de exercício para o controlo ponderal

#### Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Medida e Avaliação
  - Características dos testes
  - Erro de medida
  - Fiabilidade, validade e objetividade
2. Atividade física habitual e saúde
  - Unidades de medida e dispêndio energético
  - Avaliação da atividade física habitual
  - Avaliação do dispêndio energético
3. Avaliação da Composição corporal e controlo ponderal
  - Modelos e métodos de estudo da composição corporal
  - Efeitos do exercício na composição corporal
  - Delineamento de programas de controlo ponderal
4. Aptidão física
  - Aptidão física relacionada com a saúde
  - Baterias de avaliação da aptidão física
  - Avaliação referenciada à norma e ao critério
5. Aptidão cárdio-respiratória
  - Avaliação da aptidão cárdio-respiratória
  - Delineamentos de programas de exercício para o desenvolvimento da aptidão cárdio-respiratória
6. Avaliação da Capacidade Músculo-esquelética
  - Avaliação da força e resistência musculares
  - Avaliação da flexibilidade
  - Delineamento de programas de exercícios para o desenvolvimento da força e resistência musculares
  - Delineamento de programas de exercícios para o desenvolvimento da flexibilidade
7. Postura
  - Exercícios para a prevenção e tratamento da dor lombar

#### Bibliografia recomendada

1. Heyward, V. ; Gibson, A. (2014). Advanced fitness assessment and exercise prescription. 7ª ed. Campaign: Human Kinetics
2. American College of Sport Medicine (2013). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 9ª ed. Filadelfia: Lea & Febiger.
3. Eston, R. , Eston, R. G. , & Reilly, T. (2009). Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual: Anthropometry. Londres: Routledge.
4. Nieman, D. C. (2003). Exercise testing and prescription. A health-related approach. 5 ed. Nova Iorque: McGraw-Hill Higher Education.
5. Heyward, V. H. ; Wagner, D. R. (2004). Applied body composition assessment. 2 ed. Champaign: Human Kinetics.

#### 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 continua - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
  - Prova Intercalar Escrita - 60% (2 Testes (50% cada um))
  - Trabalhos Práticos - 40%
2. Exame Final - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso, Especial)
  - Exame Final Escrito - 100%

#### Língua em que é ministrada

Português

## Validação Eletrónica

Antonio Manuel Malvas Reis	José Augusto Afonso Bragada	Catarina Margarida Silva Vasques	António Francisco Ribeiro Alves
01-12-2020	02-12-2020	02-12-2020	02-12-2020