

Curso	Licenciatura em Desporto				Ano letivo		2015/2016	
5Unidade Curricular	Exercício Físico para populações especiais				ECTS		4	
Regime	Obrigatório							
Ano	3	Semestre	2	Horas de trabalho globais				
Docente (s)	Nuno Serra				Total	108	Contacto	45
Coordenador da área	Nuno Serra							

GFUC previsto

1. OBJECTIVOS


Aprofundar os conhecimentos de populações especiais, suas limitações e possibilidades de desenvolvimento; Conhecer as diferentes estratégias e meios do processo de ensino-aprendizagem (espaços e materiais); Dotar o aluno de diferentes metodologias de adaptação das diferentes modalidades desportivas à população especial; e desenvolver ou adquirir competências no âmbito da UC

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Benefícios da actividade física e do exercício físico nas crianças e nos jovens (especial foco nos indivíduos com excesso de peso e obesidade); Factores 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.

Benefícios da actividade física e do exercício físico nas populações activas (portadoras de diabetes mellitus, dislipidemias e obesidade); Factores associados à Diabetes mellitus, às dislipidemias e à obesidade em geral. 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 actividade física e do exercício físico nas populações activas (hipertensão); Factores associados à hipertensão; Características do exercício físico para a prevenção

 Politécnico da Guarda Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto	GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR	MODELO PED.007.02
--	--	--------------------------

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 actividade física e do exercício físico nas grávidas e nas pós gestantes; Características do exercício apropriado para esta fase da vida; A importância dos exercício para fortalecimento do diafragma pelvico; Quem deve ou não fazer exercício na gravidez; Aspectos 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 e exercício na população idosa; Características dos programas de intervenção; Definição de metodologias de trabalho (material, espaços, algumas limitações e condicionantes associadas à população específica) de acordo com literatura específica.

Benefícios da Actividade Física Adaptada; Conceptualização do exercício e actividade física e população especial; Limitações e condicionantes das diferentes actividades físicas; Material e espaços adaptados.

3. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS COM OS OBJECTIVOS 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. Para tal os conteúdos 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

 Politécnico da Guarda Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto	GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR	MODELO PED.007.02
---	--	--------------------------

A Grøntved, S Brage, NC Møller, PL Kristensen, N Wedderkopp, K Froberg, LB Andersen (2010) Hemodynamic variables during exercise in childhood and resting systolic blood pressure levels 6 years later in adolescence: the European Youth Heart Study. *Journal of human hypertension*, 1-7.

American College of Obstetricians and Gynecologists (1994) Exercise and pregnancy and postpartum period. *ACOG Technical Bulletin* 189.

Bar-Or O. (1993) Physical activity and physical training in childhood obesity. *Sports Med Phys Fitness*. 33:323

Christophe Delecluse, Veronique Colman, Machteld Roelants, Sabine Verschueren, Wim Derave, Tanja Ceux, Bert O. Eijnde, Jan Seghers, Karel Pardaens, Simon Brumagne, Marina Goris, Martinus Buekers, Arthur Spaepen, Stephan Swinnen, Valere Stijnen (2004) Exercise programs for older men: mode and intensity to induce the highest possible health-related benefits. *Preventive Medicine* 39: 823–833.

Dana L. Weintraub, Evelyn C. Tirumalai, Farish Haydel, Michelle Fujimoto, Janet E. Fulton, Thomas N. Robinson (2008) Team Sports for Overweight Children The Stanford Sports to Prevent Obesity Randomized Trial (SPORT). *Arch Pediatr Adolesc Med*. 162(3):232-237.

Erkkola RU, Pirhonen JP, Kivijarvi AK. (1992) Flow velocity waveforms in uterine and umbilical arteries during submaximal bicycle exercise in normal pregnancy. *Obstet Gynecol*, 79:611-615.

Lars Nybo, Emil Sundstrup, Markus D. Jakobsen, Magni Mohr, Therese Hornstrup, Lene Simonsen, Jens Bulow, Morten B. Randers, Jens J. Nielsen, Per Aagaard, Peter Krstrup (2010) High-Intensity Training versus Traditional Exercise Interventions for Promoting Health. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 42: 1951–1958.

Luís Sardinha , Rute Santos, Susana Vale, Analiza M. Silva, José P. Ferreira, Armando M. Raimundo, Helena Moreira, Fátima Baptista, Jorge Mota (2010) Prevalence of overweight and obesity among Portuguese youth: A study in a representative sample of 10 – 18-year-old children and adolescents. *International Journal of Pediatric Obesity*, Early Online, 1–5

Marilisa S. F. Souza, Ary L. Cardoso, Paulo Yasbek, Jr., Joel Faintuch (2004) Aerobic Endurance, Energy Expenditure, and Serum Leptin Response in Obese, Sedentary, Prepubertal Children and Adolescents Participating in a Short-Term Treadmill Protocol. Nutrition 20: 900-904.

Sousa, N., Sampaio, J. (2005). Effects of progressive strength training on the performance of the Functional Reach Test and the Timed Get-up and Go Test in an elderly population from the rural north of Portugal. Am J. Hum. Biol. 17 : 746-751
William L. Haskell, I-Min Lee, Russell R. Pate, Kenneth E. Powell, Steven N. Blair, Barry A. Franklin, Caroline A. Macera, Gregory W. Heath, Paul D. Thompson, Adrian Bauman (2007) Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Med. Sci. Sports Exerc., 39: 1423–1434.

ACSM, (2011). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. www.acsm.org

ACSM, (2011). Resistance Training and the Older Adult. www.acsm.org

Espanha, M. et al (2006). Actividade Física e Envelhecimento. FMH Edições.

Geis, P. (2003). Actividade Física e Saúde na Terceira Idade. Editorial Paidotribo, 5ª Edição.


J. Carvalho, J. Oliveira, J. Magalhães, A. Ascensão, J. Mota, J.M.C. Soares: Força muscular em idosos - Será o treino generalizado suficientemente intenso para promover o aumento da força muscular em idosos de ambos os sexos? Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 2004, vol. 4, nº 1, 51–57.

Wanderley, F.; Mota, J.; Carvalho, J. (2010). Effects of a Moderate-intensity Walking Program on Blood Pressure, Body composition and Functional Fitness in Older Women: results of a pilot study. Archives of Exercise Health Disease 1 (2): 50-57.

World Health Organization (2011). Global Recommendations on Physical Activity for Health- 65 years and above.

Marques, A.; Soares, P. Carvalho, J. (2011). Evaluation of physical activity programmes for the elderly – exploring the lessons from other sectors and examining the general characteristics of the programmes. BMC Research Notes, www.biomedcentral.com

Paul, C.; Ribeiro, O. (2011). Manual do Envelhecimento Activo. Lidel edições.

 Politécnico da Guarda Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto	GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR	MODELO PED.007.02
---	--	--------------------------

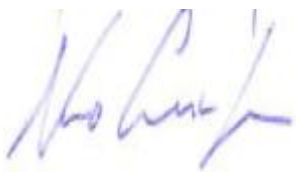
5. METODOLOGIAS DE ENSINO:


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. 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 Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda e define-se operacionalmente através dos seguintes elementos: 1 ficha de avaliação de conhecimentos (40%) e realização e apresentação de um trabalho individual com um programa de exercício direccionado para uma população específica respeitando os princípios do treino (60%). A classificação na ficha de avaliação tem como nota mínima obrigatória 8 valores.


6. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS COM OS OBJECTIVOS DA UNIDADE CURRICULAR.


Para o alcançar dos objetivos definidos para a unidade curricular, as metodologias definidas assentam em princípios de formação teórica, prática e de investigação. O aluno adquire conhecimentos nas aulas e aplica através da realização de um breve trabalho individual com um programa de exercício direccionado para uma população específica. As metodologias utilizadas dão oportunidade ao aluno de realizar uma avaliação e prescrição específica e direccionada passando por todas as fases do processo, desde a utilização dos instrumentos de avaliação à prescrição do exercício.

Assinatura do docente



 <p>IPG Politécnico da Guarda Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</p>	<p>MODELO PED.007.02</p>
---	---	-------------------------------------

 <p>Politécnico da Guarda Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</p>	<p>MODELO PED.007.02</p>
---	---	-------------------------------------

 <p>IPG Polytechnic of Guarda School of Education, Communication and Sports</p>	<p>SUBJECT DESCRIPTION</p>	<p>MODELO PED.012.02</p>
--	-----------------------------------	-------------------------------------