ID	527
Unidade Curricular	Prescrição do Exercício
Regente	Luís Bettencourt Sardinha
Objectivos	Esta disciplina analisa o conhecimento teórico e prático associado à prescrição do exercício e tem os seguintes objetivos: I) Descrever, analisar, quantificar e reportar a avaliação da aptidão física; II) descrever, analisar, quantificar e reportar o doseamento individualizado do exercício.
Conteúdos Programáticos em Syllabus	1. A relação dose-resposta. Os conceitos de eficácia, eficiência, potência, variabilidade e declive na relação dose-resposta. 2. A evidência empírica que suporta o modelo de doseamento da adaptação em função do tipo de atividade, dispêndio calórico, atividade física vs. aptidão física, valores absolutos vs. valores relativos, fraccionamento, diferenças individuais, idade, sexo e estado de saúde. 3. A individualização da prescrição em pessoas aparentemente saudáveis e pessoas de risco cardiovascular baixo, moderado e elevado. 4. A prescrição da intensidade, duração, frequência e tipo de exercício recomendados com base na avaliação da aptidão física do estado de saúde e da aptidão física. 5. A análise crítica da evolução, desenvolvimento e validade das equações do ACSM. As vantagens e as desvantagens do método deslizante para a prescrição do exercício. 6. As condições farmacológicas que requerem condições especiais de prescrição.
Avaliação	Nas aulas teóricas é utilizado essencialmente o método expositivo recorrendo ocasionalmente a diapositivos, com a possibilidade de discussão final sobre a temática específica. Nas aulas teórico-práticas é privilegiado o trabalho em grupo e a resolução de problemas. O aluno opta pelo modelo de avaliação final ou contínua. O modelo de avaliação contínua baseia-se na realização de duas frequências sobre os conteúdos do curso teórico e do curso teórico-prático. O modelo de avaliação final é constituído por prova escrita sobre toda a matéria, a realizar no final do semestre. O aluno é aprovado e dispensa de exame oral final obrigatório desde que obtenha um mínimo de 12,0 valores no prova escrita. O aluno é reprovado com classificação no exame final inferior a 9,5 valores.

Bibliografia	ACSM Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 7th Edition, Lippincott Williams and Wilkins, 2005. Teixeira, PJ, Sardinha, L.B. & Themudo Barata, JL. Nutrição, Exercício e saúde. Lisboa: Lidel-edições técnicas, 2008. Baptista, F & Sardinha, LB (2006). Cálculos Metabólicos. Cruz-Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.