

Unidade Curricular	Educação e Exercício I	Área Científica	Fisioterapia
Licenciatura em	Fisioterapia	Escola	Escola Superior de Saúde de Bragança
Ano Letivo	2023/2024	Ano Curricular	2
Nível	1-2	Créditos ECTS	6.0
Tipo	Semestral	Semestre	1
Código	9504-770-2102-00-23		
Horas totais de trabalho	162	Horas de Contacto	T - - TP 30 PL 30 TC - S - E - OT 20 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) Sara Isabel Alves Lucas

Resultados da aprendizagem e competências

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

1. Conhecer os mecanismos, os princípios e a evidência que suportam a utilização da Educação em Neurociência da Dor;
2. Conhecer os fatores que afetam a Adesão e Motivação ao exercício;
3. Conhecer os princípios e efeitos dos diferentes tipos de Exercício;
4. Definir e justificar os componentes de um Programa de Educação e Exercício para utentes com condições neuro musculoesqueléticas;
5. Implementar um programa de Educação e Exercício para utentes com diferentes condições clínicas.

Pré-requisitos

Não aplicável

Conteúdo da unidade curricular

1. Educação: Educação em Fisioterapia e Neurociência da Dor; Adesão e Motivação para o Exercício;
2. Princípios, efeitos e aplicação prática dos vários tipos de exercícios;
3. Prescrição de Exercício na sessão e em casa;
4. Educação e Exercício aplicado a diferentes condições clínicas.

Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. EDUCAÇÃO
 - Modelos de educação;
 - Educação em Fisioterapia;
 - Educação em neurociência da dor: princípios, evidência e aplicação prática;
 - Fatores que afetam a adesão e a motivação para o exercício;
 - Educação em neurociência da dor como estratégia facilitadora de adesão ao exercício.
2. EXERCÍCIOS AERÓBIOS / ANAERÓBIOS
 - Princípios, avaliação, efeitos e determinantes.
3. EXERCÍCIOS RESISTIDOS
 - Princípios, avaliação, efeitos, determinantes e aplicação prática;
 - Força, Potência e Resistência à fadiga
 - Concêntricos, Excêntricos, Isométricos, Isocinéticos;
 - Cadeira Cinética Aberta e Cadeira Cinética Fechada
 - Facilitação Neuromuscular Propriocetiva (PNF);
 - Pliométricos
4. EXERCÍCIOS DE FLEXIBILIDADE E MOBILIDADE
 - Princípios, efeitos, determinantes e aplicação prática.
5. EXERCÍCIOS PROPRIOCETIVOS
 - Princípios, efeitos, determinantes e aplicação prática.
6. EXERCÍCIOS DE EQUILÍBRIO
 - Princípios, avaliação, efeitos, determinantes e aplicação prática.
7. EXERCÍCIOS DE ESTABILIZAÇÃO POSTURAL / CENTRAL
 - Princípios, efeitos, determinantes e aplicação prática.
8. PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO NA SESSÃO E EM CASA
9. EXERCÍCIO E EDUCAÇÃO APLICADO A DIFERENTES CONDIÇÕES CLÍNICAS

Bibliografia recomendada

1. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. (10th Ed.). Wolters Kluwer, 2017.
2. Kisner, K., Colby, L.A., Borstad, J. Exercícios Terapêuticos: fundamentos e técnicas. 6.edição. Barueri: Manole, 2015.

Métodos de ensino e de aprendizagem

1. Teórico-Práticas: tipo expositivo dos conteúdos programados, com recurso a metodologias de participação ativa dos alunos;
2. Práticas Laboratoriais: tipo demonstrativo com aplicação prática dos conhecimentos teóricos, em grupos;
3. Orientação Tutorial: orientação dos alunos e esclarecimento de dúvidas.

Alternativas de avaliação

1. Avaliação Distributiva - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
 - Prova Intercalar Escrita - 45% (Prova escrita durante o semestre)
 - Prova Intercalar Oral - 55% (Prova prática durante o semestre - nota mínima de 8,5 valores)
2. Avaliação Final - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso)
 - Exame Final Escrito - 45% (Prova escrita)
 - Trabalhos Laboratoriais - 55% (Prova prática - nota mínima de 8,5 valores)
3. Avaliação Final - (Ordinário, Trabalhador) (Especial)
 - Exame Final Escrito - 45% (Prova escrita)
 - Trabalhos Laboratoriais - 55% (Prova prática - nota mínima de 8,5 valores)

Língua em que é ministrada

1. Português
2. Português, com apoio em inglês para alunos estrangeiros

Validação Eletrónica

Sara Isabel Alves Lucas	Andre Filipe Morais Pinto Novo	Luis Migue Fernandes Nascimento	Adília Maria Pires da Silva Fernandes
08-12-2023	08-12-2023	08-12-2023	08-12-2023