

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