

PÓS-GRADUAÇÃO EM EXERCÍCIO E SAÚDE



INSTITUTO DE ESTUDOS SUPERIORES DE FAFE



ENQUADRAMENTO

A competência da gestão dos determinantes da saúde é hoje um aspeto central da estratégia de capacitação das populações, com vista à melhoria dos estilos de vida das mesmas. Neste sentido, o bem-estar das populações acaba por ser um campo de intervenção profissional, cujo conhecimento e competência profissional se torna indispensável. Assim, para se intervir nesta área com efetividade torna-se indispensável dominar-se um conjunto alargado de conhecimentos e possuir-se competências nomeadamente ao nível da prescrição do exercício físico, na medida em que hoje sabe-se que esta área de intervenção profissional pode dar um contributo importantíssimo para a proteção da saúde e assim favorecer a esperança de vida sem doença. No entanto, o contexto de profunda inovação e exigência colocada aos profissionais da prescrição do exercício, obrigam a que o desafio da evolução profissional e científica passe por serem capazes de se atualizarem ao nível dos conhecimentos, numa perspetiva sistémica abordada em diferentes níveis de complexidade, por forma a permitir pôr em prática novos e inovadores métodos de intervenção.

PORQUÊ EXERCÍCIO E SAÚDE?

O mercado de trabalho para as instituições que se dedicam ao exercício físico associado à saúde (ginásios, health clubs, piscinas, etc.) parece ter um cada vez maior potencial de expansão, todavia, estas instituições pressionadas pelos paradigmas comerciais atuais, vêem-se confrontadas com o desafio de terem de contratar profissionais talentosos com as competências necessárias à geração de valor num mercado cada vez mais ágil e competitivo. Por conseguinte, o propósito da criação da presente especialização, visa:

- contribuir para a atualização técnica e científica sobre os contributos e importância dos diferentes métodos, técnicas, tipos e modos de exercício físico para a proteção da saúde, e sobre a gestão de outros determinantes da saúde no ciclo vital;
- dar resposta à taxa de empregabilidade neste tipo de atividade;
- desenvolver competências ao nível da conceção, avaliação e programação do exercício físico e prevenção de disfunções bio-psico-sociais no ciclo vital;
- desenvolver competências na utilização de técnicas de modificação do comportamento aplicadas ao perfil de fatores de risco para a saúde em cada fase do ciclo vital.

HABILITAÇÕES DE ACESSO E PRÉ-REQUISITO

Podem candidatar-se ao curso pós-graduado:
Detentores de um currículo escolar, científico ou profissional, reconhecido pela ESEF.

PERFIL DE SAÍDA

O perfil de saída está subordinado à aquisição de competências e padrões de prática, fundamentais nas áreas prioritárias de intervenção:

- Avaliação, conceção e programação de programas adaptados de exercício físico;
- Administração, dinamização e gestão de instalações com base nos sistemas de certificação e reconhecimento da qualidade e excelência;

- Métodos avançados de avaliação e prescrição no domínio cardiorrespiratório, neuromuscular e funcional para populações especiais.

DURAÇÃO

1 semestre letivo

PROPINAS

185 € (6 prestações) (ano letivo 2013.14)

NÚMERO DE CRÉDITOS (ECTS)

30

QUALIFICAÇÃO ATRIBUÍDA

Diploma/Certificado

ACESSO A OUTROS CICLOS DE ESTUDOS

Este curso permite o prosseguimento de estudos pós-graduados de acordo com o diagrama do Sistema de Ensino Superior Português, disponibilizado pelo NARIC (www.naricportugal.pt/NARIC).

ÁREA CIENTÍFICA

Exercício e Saúde

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

Pós-Laboral: a combinar com os alunos matriculados.

DIRETOR

Prof. Doutor António Reis
ESEF - Escola Superior de Educação de Fafe
antonioreis@iesfafe.pt / posdesporto@iesfafe.pt

MAIS INFORMAÇÕES E LOCAL DE FUNCIONAMENTO

IESF, Instituto de Estudos Superiores de Fafe, Lda
Rua Universitária - Medelo, Apartado 178
4824-909 Fafe
Tel. (+351) 253 509 000
Fax. (+351) 253 509 001
www.iesfafe.pt



PLANO DE ESTUDOS

UNIDADE CURRICULAR	ECTS
Metodologia de investigação em exercício físico	2
Exercício físico e autonomia funcional - treino funcional	4
Avaliação cardiorrespiratória e prescrição de exercício físico	5
Avaliação neuromuscular e prescrição de exercício físico	5
Conceção e programação de exercício físico para populações especiais	4
Nutrição e suplementos nutricionais	2
Gestão e administração de equipamentos desportivos	4
Biomecânica e cinesiologia do exercício físico	4