

Atividades de Musculação e *Cardiofitness*

• 6 ECTS

• 1.º Ano, 2.º Semestre

| Área Científica

813 – Desporto

| Objetivos de Aprendizagem

- Selecionar os tipos de exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal.
- Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas.
- Utilizar as máquinas de *cardiofitness*, as máquinas de musculação e os pesos livres e ajustar e adaptar às características dos praticantes.
- Aplicar métodos de treino cardiovascular e de treino de força ajustando-os às necessidades dos praticantes.
- Aplicar os princípios do treino de acordo com as variáveis: repetições, séries, carga, intensidade, frequência de treino, tempo de treino, ordem dos exercícios, velocidade de execução, amplitude de movimento.
- Prescrever programas de treino cardiovascular, alongamentos, perda de massa gorda, resistência, força muscular e hipertrofia adequados ao nível de condição física de cada cliente.
- Conhecimento dos princípios gerais do treino *fitness*.
- Conhecimento dos princípios de ação do professor de *fitness*
- Conhecimento dos conceitos teóricos de treino.
- Conhecimento da história do *cardiofitness* e musculação.
- Avaliação e prescrição do treino de *fitness* e musculação

| Conteúdos Programáticos

- Atividade física:
 - Benefícios cardiovasculares e musculares – redução do risco de doença
 - Promoção da saúde, bem-estar e aptidão física
- Equipamentos de *Cardiofitness*
- Equipamentos de Musculação
- Exercícios de *Cardiofitness* e Musculação
- Princípios básicos de metodologia de treino:
 - Planeamento
 - Periodização

- Métodos de treino:
 - Cardiovascular
 - Força e flexibilidade - correção postural e alinhamento corporal, distribuição do peso corporal e controlo do movimento *Cardiofitness*
- História
- Objetivos e estrutura do treino cardiovascular
 - Caracterização do esforço;
 - Caracterização dos equipamentos utilizados em *cardiofitness*.
- Conceito de resistência
 - Consumo máximo de oxigénio;
 - Tipos de resistência;
 - Classificação da intensidade do exercício;
 - Princípios do treino;
 - Prescrição do exercício.
- Métodos de treino
- Variáveis de estímulo
 - Intensidade;
 - Duração;
 - Volume;
 - Densidade;
 - Frequência;
 - Benefícios/efeitos.
- Frequência cardíaca máxima teórica
 - Fórmulas (casos)
 - FC e limiares.
- Zona alvo de treino
 - Planeamento de treino;
 - Metodologia.
- Índice de Massa Corporal
 - Distribuição da gordura.
- Prescrição do treino de musculação
 - Aparelhos de musculação
 - Pesos livres
 - Resistência manual
 - Novas perspetivas.