

Treino Personalizado

• 3 ECTS

• 2.º Ano, 2.º Semestre

| Área Científica

813 – Desporto

| Objetivos de Aprendizagem

- Avaliar o estado de saúde, estilos de vida e perfil psicológico do praticante através da utilização adequada de questionários elaborados para este fim.
- Avaliar as componentes da aptidão física do praticante relacionadas com a saúde aptidão cardiorrespiratória, força e resistência muscular, flexibilidade e composição corporal.
- Avaliar a aptidão funcional do praticante – níveis de mobilidade e estabilidade articular, amplitudes de movimento, desequilíbrios músculo-esqueléticos e fatores de vida que afetam a postura.
- Avaliar a composição corporal do praticante.
- Integrar os diversos tipos exercícios e atividades que atuam nas componentes específicas da aptidão física (aptidão cardiorrespiratória, força e flexibilidade), nos programas de treino.
- Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios ao longo de um período de tempo para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas.
- Identificar os diversos métodos de treino de força e flexibilidade que visam a melhoria da funcionalidade do praticante, considerando a sua correção postural e alinhamento corporal, distribuição do peso corporal e controlo do movimento.
- Conceber um programa completo de treino a médio/longo prazo que corresponda às capacidades, necessidades, estilo de vida e preferências de exercício dos praticantes, de acordo com os princípios de treino e dos componentes de saúde relacionados com a aptidão física.

| Conteúdos Programáticos

- Avaliação Física, Postural e do Balanço Energético:
 - Estratificação inicial em função do grau de risco de cada indivíduo
 - Componentes da Anamnese
 - Avaliação da composição corporal
 - Avaliação da Força
 - Avaliação da Flexibilidade
 - Avaliação cardiorrespiratória
 - Balanço energético: Avaliação do metabolismo de repouso, Avaliação do dispêndio energético e Avaliação da ingestão alimentar

- Avaliação postural e funcional do participante e definição de objetivos
- Rastreamento do risco de doença cardiovascular
- Níveis de aptidão física
- Aptidão funcional
- Composição corporal
- Tipologia de exercícios e atividades que atuam nas componentes específicas da aptidão física:
 - Aptidão cardiorrespiratória
 - Força
 - Flexibilidade
- Metodologia do treino da Força, Resistência e Flexibilidade:
 - Variáveis do treino
 - Planificação do treino
 - Ergômetros: Componentes Críticas e adequação aos vários objetivos e às várias populações no Contexto de Treino Personalizado
 - Cálculos Metabólicos: adequação ao Contexto de Treino Personalizado
 - Estudo da força
 - Fases para a construção dos programas de treino
- Métodos de treino:
 - Cardiovascular
 - Força e flexibilidade
- Metodologia de Treino:
 - Planeamento
 - Periodização
- Treino Resistência Manual:
 - Definição do conceito
 - Tipos de contração
 - Amplitudes de movimento
 - Variáveis do treino
- Treino integrado:
 - Avaliação Postural e Funcional
 - Contínuo da progressão em integração neurológica dos exercícios de treino
 - Construção de circuitos de treino
- Estudo de casos