

Avaliação e Prescrição do Exercício

• 6 ECTS

• 2.º Ano, 2.º Semestre

| Área Científica

Educação Física e Desporto (EFD)

| Objetivos de Aprendizagem

- Conhecer os conceitos de medidas, testes e avaliação;
- Conhecer os benefícios de uma vida fisicamente ativa;
- Reconhecer os estados de prontidão para a prática desportiva
- Conhecer os indicadores da composição corporal;
- Dominar a avaliação das capacidades motoras condicionais;
- Conhecer os indicadores da aptidão física relacionada à saúde;
- Reconhecer vantagens e desvantagens em diferentes métodos de avaliação composição corporal e da aptidão física;
- Saber aplicar os princípios do treino desportivo na prescrição de exercício físico para diferentes populações;
- Reconhecer vantagens e desvantagens na prescrição de exercícios variados para diferentes populações, de forma a preservar e promover a saúde em geral.

| Conteúdos Programáticos

- Conceitos e Benefícios Inerentes à Prática Regular de Atividade Física e Exercício Físico
- Conceitos de medidas e testes
- Validação de medidas e testes
- Análise preliminar e estratificação do risco à saúde
 - Prontidão para a prática desportiva
 - Aplicação do *PAR-Q: Physical Activity Readiness Questionnaire*
 - Identificar Sinais e Sintomas de Doenças
 - Avaliar indicadores da saúde cardiovascular e classificar o risco
- Medidas e Avaliação Antropométrica

- Medidas e Avaliação da Composição Corporal
- Medidas e Avaliação da Aptidão Física Relacionada à Saúde
 - Medidas e Avaliação da Aptidão Cardiorrespiratória
 - Medidas e Avaliação da Aptidão Muscular
 - Medidas e Avaliação da Flexibilidade
- Princípios para otimizar a avaliação, a prescrição e a adesão aos programas de exercícios físicos
- Programas de exercícios para melhorar aptidão cardiorrespiratória
- Programas de exercícios para melhorar aptidão muscular
- Programas de exercícios para melhorar a flexibilidade
- Programas de exercícios posturais e exercícios voltados saúde da coluna
- O treino do "Core"
- Programas de exercícios voltados a gestão do peso e da composição corporal

| Metodologia de Ensino

- Aulas teóricas e teórico-práticas;
- Sessões tutoriais.