

Avaliação e Prescrição do Exercício

• 6 ECTS

• 1.º Ano, 2.º Semestre

| Área Científica

813 – Desporto

| Objetivos de Aprendizagem

- Descrever os conceitos de atividade física e exercício.
- Identificar os princípios do treino.
- Identificar os princípios e os pressupostos da avaliação e prescrição do exercício.
- Identificar as fases de planeamento e desenvolvimento do processo de treino.
- Identificar as características, as capacidades, as necessidades e os objetivos da população alvo: adultos aparentemente saudáveis e atletas.
- Aplicar os protocolos de avaliação da condição física do praticante utilizando os instrumentos e técnicas disponíveis para a avaliação.
- Aplicar as linhas orientadoras da prescrição do exercício às componentes da condição física. 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 de atividade física informal e formal (exercício)
- Componentes da condição física relacionadas com a saúde:
 - Endurance cardiovascular
 - Composição corporal
 - Força muscular

- Endurance muscular
- Flexibilidade
- Componentes da condição física relacionadas com a habilidade motora:
 - Agilidade
 - Coordenação
 - Equilíbrio
 - Potência
 - Tempo de reação
 - Velocidade
- Princípios do treino:
 - Sobrecarga e adaptação
 - Progressão
 - Especificidade
 - Recuperação
- Princípios e pressupostos da avaliação e prescrição do exercício
- Planeamento e desenvolvimento do processo de treino
- Diagnóstico preliminar de saúde
- Estratificação de risco de várias doenças crónicas
- Fatores de risco de doença coronária e de outras doenças crónicas
- População alvo - adultos aparentemente saudáveis e atletas:
 - Características
 - Capacidades
 - Necessidades
 - Objetivos
- Condição cardiorrespiratória:
 - Protocolos de avaliação da condição cardiorrespiratória
 - Prescrição do exercício para melhoria da condição cardiorrespiratória
- Condição muscular e funcionalidade:
 - Protocolo de avaliação da condição muscular e funcionalidade
 - Prescrição do exercício para melhoria e manutenção da condição muscular e funcionalidade
- Composição corporal:
 - Protocolos de avaliação da composição corporal
 - Prescrição do exercício para alteração da composição corporal
- Linhas orientadoras da prescrição do exercício para os vários grupos da população
- 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