

Avaliação e Prescrição do Exercício

- **6 ECTS**
- **1.º Ano, 1.º Semestre**

| Área Científica

Ciências do Desporto (CD)

| Objetivos de Aprendizagem

- Entender e analisar, de forma precisa e coerente, programas de exercícios existentes para diversos tipos de populações e indivíduos
- Executar corretamente técnicas de avaliação de aptidão física no âmbito da saúde e bem-estar com base na tipologia dos indivíduos
- Ser capaz de avaliar, delinear e aplicar de forma crítica, planos de treino e/ou exercícios, com base na avaliação efetuada e de acordo com os princípios e orientações metodológicas para o treino
- Mobilizar saberes para delinear estratégias que estimulem os indivíduos para a obtenção de ganhos na saúde e bem-estar através da prática de exercício físico.

| Conteúdos Programáticos

I. Avaliação da aptidão física

- Diagnóstico e avaliação da aptidão física, análise dos fatores de risco
- Avaliações em repouso e interpretação de resultados (pressão arterial, composição corporal, excesso de peso, obesidade, colesterol, glicémia);
- Avaliações em esforço e interpretação de resultados: cardiovascular, força e resistência muscular e flexibilidade.
- Interpretação dos dados produzidos pelas avaliações;

II. Planeamento e prescrição do exercício

- Diretrizes gerais para a planificação de exercícios para a promoção da saúde e bem-estar;
- Planeamento e prescrição do treino (aeróbio e anaeróbio);
- Interpretação dos dados produzidos pelo exercício físico

III. Aplicação de programas de exercícios em diferentes tipos de população

(crianças, adultos e idosos) com vista à promoção de atividade física, saúde e bem-estar.

| Metodologia de Ensino

Ensino teórico: sessões de exposição teórica dos conteúdos programáticos, com reflexão coletiva e discussão. Ensino teórico-prático: análise de exercícios/dados práticos em concordância com as matérias lecionadas. Ensino prático-laboratorial: recolha e tratamento de dados. Orientação tutorial: esclarecimento de dúvidas relativas às sessões teóricas e teórico-práticas e auxílio nas matérias pertinentes para estudo autónomo.