

Prática Desportiva e Bem-Estar

- **6 ECTS**
- **1.º Ano, 2.º Semestre**

| Área Científica

Ciências do Desporto (CD)

| Objetivos de Aprendizagem

- Adquirir as competências para planeamento de treino (do macro ao microciclo)
- Dominar as técnicas e os fundamentos para avaliar, controlar e monitorizar a prática desportiva
- Participar de forma ativa numa equipa multidisciplinar para o desenvolvimento da performance dos atletas/equipa
- Identificar os parâmetros de bem-estar preponderantes na modalidade para uma melhor monitorização do atleta e do treino
- Elaborar estratégias para a prevenção do risco de lesão na prática desportiva
- Desenvolver trabalhos científicos de investigação para novas abordagens sobre a prática desportiva e o bem-estar.

| Conteúdos Programáticos

I. Perspetiva histórica e conceitos básicos

- A prática desportiva
- O bem-estar

II. Planeamento e prescrição do exercício e treino

- Os princípios do treino
- Organização da época desportiva (macro ao microciclo)
- Planeamento e organização das diferentes estruturas de treino

III. Controlo, avaliação e monitorização do treino

- A avaliação e controlo do treino (testes e instrumentos)
- O ciclo de monitorização do atleta (cargas de treino e o bem-estar)
- Importância da anamnese desportiva e a identificação dos fatores de risco

- Estratégias de adesão e manutenção da prática desportiva
- Preocupações éticas

IV. Recolha e tratamento dos dados

- Utilização de diferentes testes e instrumentos para a produção de relatório:

| 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.