

Preparação Física e Fatores de Rendimento

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

| Área Científica

Ciências do Desporto (CD)

| Objetivos de Aprendizagem

- Compreender os princípios na seleção, condução e interpretação dos testes para realizar relatórios de natureza individual, que auxiliem o processo de planeamento e monitorização do treino das capacidades físicas.
- Conhecer e aplicar estratégias de monitorização da carga de treino e recuperação, para realizar relatórios de natureza individual e/ou coletiva.
- Identificar os principais fatores de risco e mecanismos de lesão, para desenhar programas de treino destinados à prevenção de lesões.
- Compreender as principais etapas de retorno à competição, objetivos e estratégias a adotar em cada uma delas, para possibilitar o contributo ativo no processo de planeamento e intervenção.
- Atender às recomendações ligadas à nutrição para a prevenção de doença, promoção da saúde, recuperação e reabilitação para produzir recomendações ajustadas a cada situação.

| Conteúdos Programáticos

I. Avaliação da performance

- Princípios na seleção, condução e interpretação dos testes
- Aplicação de meios tecnológicos

II - Treino das diferentes capacidades Físicas

- Treino da capacidade Força
- Treino intervalado de alta intensidade

III – Monitorização do treino desportivo

- Carga de treino e Recuperação
- Aplicação de meios tecnológicos

IV – Recuperação pós-exercício/competição

- Estratégias de intervenção
- Sono

V – Prevenção de lesões

- Fatores de risco e mecanismos de lesão
- Metodologia do trabalho preventivo

VI – Reabilitação e readaptação desportiva

- Etapas de retorno à competição - Estratégias e objetivos

VII – Fundamentos de Nutrição

- Aspectos básicos para a saúde, recuperação e reabilitação:

| Metodologia de Ensino

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