

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ID</b>                                  | 2096                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Unidade Curricular</b>                  | Aptidão Física no Jovem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Regente</b>                             | Maria Helena Santa Clara Pombo Rodrigues                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Objectivos</b>                          | <p>Compreender os benefícios da actividade física regular na criança e no adolescente. Dominar taxas de participação na actividade física moderada/intensa da criança e do adolescente. Interpretar valores de aptidão física e sua importância para a saúde do jovem. Compreender a importância da relação entre a composição corporal e o nível de actividade física do jovem com a saúde. Compreender o Modelo Conceptual da Promoção da Actividade Física no jovem. Aplicar os protocolos de avaliação da aptidão física e da actividade física do PROGRAMA FITNESSGRAM bem como saber interpretar os resultados da avaliação. Utilizar a informação recolhida para efectuar planeamentos com os alunos sobre como aumentar o nível de actividade física diária e nível de aptidão física. Utilização do software do PROGRAMA FITNESSGRAM. Saber efectuar a prescrição do exercício físico, em cada área de aptidão física, que contribua para a aquisição / manutenção de níveis considerados saudáveis, adequados a jovens.</p> |
| <b>Conteúdos Programáticos em Syllabus</b> | <p>As taxas de participação regular na actividade física moderada/intensa e do tempo sedentário da criança e do adolescente. Dados nacionais e internacionais. Benefícios da actividade física regular na criança e no adolescente. A inactividade física como factor de risco para doenças cardíacas e metabólicas nos jovens. As respostas fisiológicas da criança ao exercício físico. Avaliação da aptidão física, protocolos de laboratório e de terreno. Resultados de avaliação em referência a critérios de saúde utilizando valores de corte nacionais e internacionais. O programa FITNESSGRAM. Orientações para a construção de programas de exercício e actividade física para crianças e adolescentes em contexto escolar e na comunidade. As variáveis de prescrição do exercício e respectivas recomendações de acordo com as necessidades, motivações e características da criança e do adolescente. Estratégias de enquadramento do programa FITNESSGRAM na comunidade.</p>                                          |

Nas aulas T é utilizado essencialmente o método expositivo recorrendo a slides. Nas aulas TP como estratégias de ensino é privilegiado o trabalho de pequeno grupo, a situação-tarefa, e a resolução de problemas. As aulas teórico-práticas pressupõem discussão final sobre o tema da aula, em conjunto com a docente.

## **Avaliação**

O aluno opta por avaliação final ou contínua. Avaliação contínua - Dois testes escritos durante o semestre cotados para 20 valores cada um. O aluno é considerado aprovado na avaliação contínua sempre que a média dos dois testes for igual ou superior a 10 valores, e nenhuma das notas seja inferior a 8 valores. O aluno que reprovar na avaliação contínua tem a possibilidade de se inscrever no exame final de segunda época. Necessário 1/3 de presenças nas aulas. Avaliação final - prova escrita sobre toda a matéria no final do semestre, seguida de prova oral.

## **Bibliografia**

American College of Sports Medicine (2010). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (8th edition). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Armstrong, N. & Van Mechelen W. (Eds) (2000): Paediatric Exercise Science and Medicine. Oxford University Press, New York.

The Cooper Institute for Aerobics Research (2002). Fitnessgram. Manual de aplicação de testes. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana

Malina, R. M. & Clark, M. A. (2003) Youth Sports. Perspectives for a New Century. Coaches Choice, Monterey CA.

Rowland, T. W. (1996). Developmental Exercise Physiology. Champaign: Human Kinetics Publishers.

Rowland, T.W. (2005). Children's Exercise Physiology. Champaign: Human Kinetics Publishers