ID	2792
Unidade Curricular	Atividades de Estágio em Exercício e Saúde
Regente	Flávia Giovanetti Yázigi
Objectivos	O estágio encontra-se integrado na Licenciatura em Ciências do Desporto - Minor em Exercício e Saúde e visa fundamentalmente o aperfeiçoamento dos estagiários nos seguintes domínios: a) Intervenção no âmbito do exercício e saúde, nomeadamente: • Avaliação da aptidão física, da composição corporal, do equilíbrio energético, da qualidade de vida e do bem-estar; • Conceção de programas de exercício; • Condução de programas de exercício e de modificação comportamental; b) Relação com outros profissionais, nomeadamente, participação em grupos com competências diferenciadas visando a conceção e condução de programas individuais e coletivos de exercício físico e de modificação comportamental no adulto aparentemente saudável; c) Relação com a comunidade, nomeadamente, conceção, dinamização e condução de iniciativas de caráter informativo e educacional na comunidade.
Conteúdos Programáticos em Syllabus	Em situação real de intervenção o aluno atuará no sentido de: a) Conceber, organizar, dirigir, prescrever, aplicar e avaliar programas de exercício supervisionado tal como programas de atividade física auto-administrados visando a manutenção ou melhoria da aptidão física, da saúde e do bem-estar. b) Conhecer e aplicar a metodologia das tecnologias do exercício físico mais relevantes. c) Utilizar as tecnologias da informação na avaliação e interação com os utentes. d) Aconselhar e incentivar a prática regular e continuada de comportamentos alimentares e de atividade física conducentes à preservação da saúde. e) Conceber e assegurar processos de prevenção, segurança e emergência. f) Integrar e dinamizar equipas multidisciplinares.

Avaliação	A carga de trabalho é de 280h (26 horas de contacto, 104 horas em atividades supervisionadas na instituição e as restantes 150 horas noutras atividades). 1) Estágio na instituição de acolhimento de caráter individual que inclui as seguintes componentes (ponderação 35%); 2) Trabalho de grupo relativo à conceção, planeamento, desenvolvimento e realização da Semana de Exercício e Saúde (ponderação 30%); 3) Desempenho das tarefas propostas durante as reuniões semanais, de caráter individual que incluem a caracterização da instituição, trabalho de projeto e relatório de avaliação crítica (ponderação 30%); 4) Participação em atividades extracurriculares no âmbito do exercício e saúde (ponderação 5%). O aluno é aprovado se obtiver mais de 10 valores. O modelo de avaliação final consiste na apresentação e discussão de um relatório e na conceção, preparação e apresentação de duas master-classes (meio aquático e estúdio).
Bibliografia	ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription American College of Sports Medicine 8th Edition 2009. Bouchard, C. (2007) Physical Activity and Health, Champaign, IL, Human Kinetics. Sardinha LB & Themudo Barat JL (eds): Lidel – Edições Técnicas, Lisboa, pp. 181-236. U.S. Department of Health and Human Services Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. http://www.health.gov/PAguidelines/Report/ U.S. Department of Health and Human Services. 2008 Physical activity guidelines for Americans: be active, healthy, and happy! http://www.health.gov/paguidelines. www.acsm.org/ www.ideafit.com/ www.aeawave.com/