

<b>ID</b>	3203
<b>Unidade Curricular</b>	Atividades de Estágio em Exercício e Saúde
<b>Regente</b>	Flávia Giovanetti Yázigi
<b>Objectivos</b>	<p>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:</p> <p>a) Intervenção no âmbito do exercício e saúde, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação da aptidão física, da composição corporal, do equilíbrio energético, da qualidade de vida e do bem-estar;</li> <li>• Conceção de programas de exercício;</li> <li>• Condução de programas de exercício e de modificação comportamental;</li> </ul> <p>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;</p> <p>c) Relação com a comunidade, nomeadamente, conceção, dinamização e condução de iniciativas de carácter informativo e educacional na comunidade.</p>
<b>Conteúdos Programáticos em Syllabus</b>	<p>Em situação real de intervenção o aluno atuará no sentido de:</p> <p>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.</p> <p>b) Conhecer e aplicar a metodologia das tecnologias do exercício físico mais relevantes.</p> <p>c) Utilizar as tecnologias da informação na avaliação e interação com os utentes.</p> <p>d) Aconselhar e incentivar a prática regular e continuada de comportamentos alimentares e de atividade física conducentes à preservação da saúde.</p> <p>e) Conceber e assegurar processos de prevenção, segurança e emergência.</p> <p>f) Integrar e dinamizar equipas multidisciplinares.</p>

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 carácter 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 carácter 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).

## **Avaliação**

## **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/](http://www.acsm.org/)  
[www.ideafit.com/](http://www.ideafit.com/)  
[www.aeawave.com/](http://www.aeawave.com/)