

UNIDADE CURRICULAR

ATIVIDADE FÍSICA

Professor: Diogo Mendes

Coordenação: Nuno Amaro e Filipe Rodrigues

OBJETIVOS

- ✓ Manter ou melhorar a aptidão física e psicológica através da prática regular de atividade física;
- ✓ Manter a independência e a autonomia de atividades diárias que impliquem componentes físicas e cognitivas.
- ✓ Dinamizar atividades que desafiem de forma saudável os alunos ao nível físico e cognitivo;
- ✓ Apresentar os benefícios da prática de atividade física na qualidade de vida dos participantes.

CONTEÚDOS

- Sessões de atividade física estruturada de acordo com as capacidades físicas e psicológicas dos alunos e de acordo com as linhas orientadoras de prescrição do exercício para esta população;
- Melhoria das diversas aptidões físicas tais como: a resistência muscular, a capacidade cardiorrespiratória, a flexibilidade, o equilíbrio e a agilidade, através de um planeamento progressivo e adaptativo;
- Melhoria de capacidades motoras específicas, tais como a coordenação, a reação, a orientação espaço-temporal e a velocidade;
- Melhoria da componente cognitiva (atenção, concentração e memória, motivação) de forma a promover uma perceção elevada de bem-estar e qualidade de vida;
- Avaliação do risco e medo de quedas através de uma abordagem sistemática;
- Socialização e condutas motoras em grupo.

METODOLOGIA

METODOLOGIA DE ENSINO

- Aulas de cariz prático, implementadas através de metodologias participativas que atenderão aos diferentes níveis de condição física e cognitiva dos alunos. Estas aulas terão componentes nos diversos setores da aptidão física ligadas à saúde e habilidades motoras. Serão implementadas também atividades que promovam reforço cognitivo, bem como, abordagens sociais, importantes nesta população.

METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO

- Avaliação da condição física através dos testes *Senior Fitness Test* (Rikli & Jones, 2001), avaliação da qualidade de vida e longevidade através da força de preensão manual com recurso ao

dinamómetro. Será avaliado a qualidade da motivação através de questionários tais como *Interpersonal Behavior Questionnaire* (IBQ; Rodrigues et al., 2019a), *Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale in Exercise* (BPNSFS-E; Rodrigues et al., 2019b) e o *Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire 3* (BREQ-3; Cid et al., 2018). A adesão ao programa será feita através de uma ficha de presença, preenchida pelo técnico de exercício físico.

- Para avaliar a percepção subjetiva de esforço, a cada sessão de treino, serão aplicados diretamente o teste da fala e o teste da escala de Borg adaptada ou OMNI-RES.

METODOLOGIA DE TREINO

- Serão realizadas aulas trissemanais, cada aula com a duração de aproximadamente 50 a 60 minutos. As componentes de cada são as seguintes: aquecimento com uma duração de 5-10 minutos, parte fundamental com uma duração de 20-40 minutos e parte final com uma duração de 10-20 minutos.
- A estrutura das aulas terá atenção aos diferentes níveis de condição física dos alunos, à sua necessária progressão e ao respeito pelo limite corporal de cada um com suas individualidades e capacidades físicas.

ESPAÇO E EQUIPAMENTOS

- As aulas realizar-se-ão em espaço aberto no ginásio da ESECS, com o distanciamento adequado de acordo com as linhas orientadoras da Direção Geral de Saúde como medida de proteção.
- O equipamento a ser utilizado serão fundamentais para o progresso individual de cada participante, em relação às suas aptidões físicas, tais como: colchões, cadeiras, bolas de espuma, halteres, caneleiras, kettlebells, entre outros equipamentos de fácil manuseamento para os alunos.