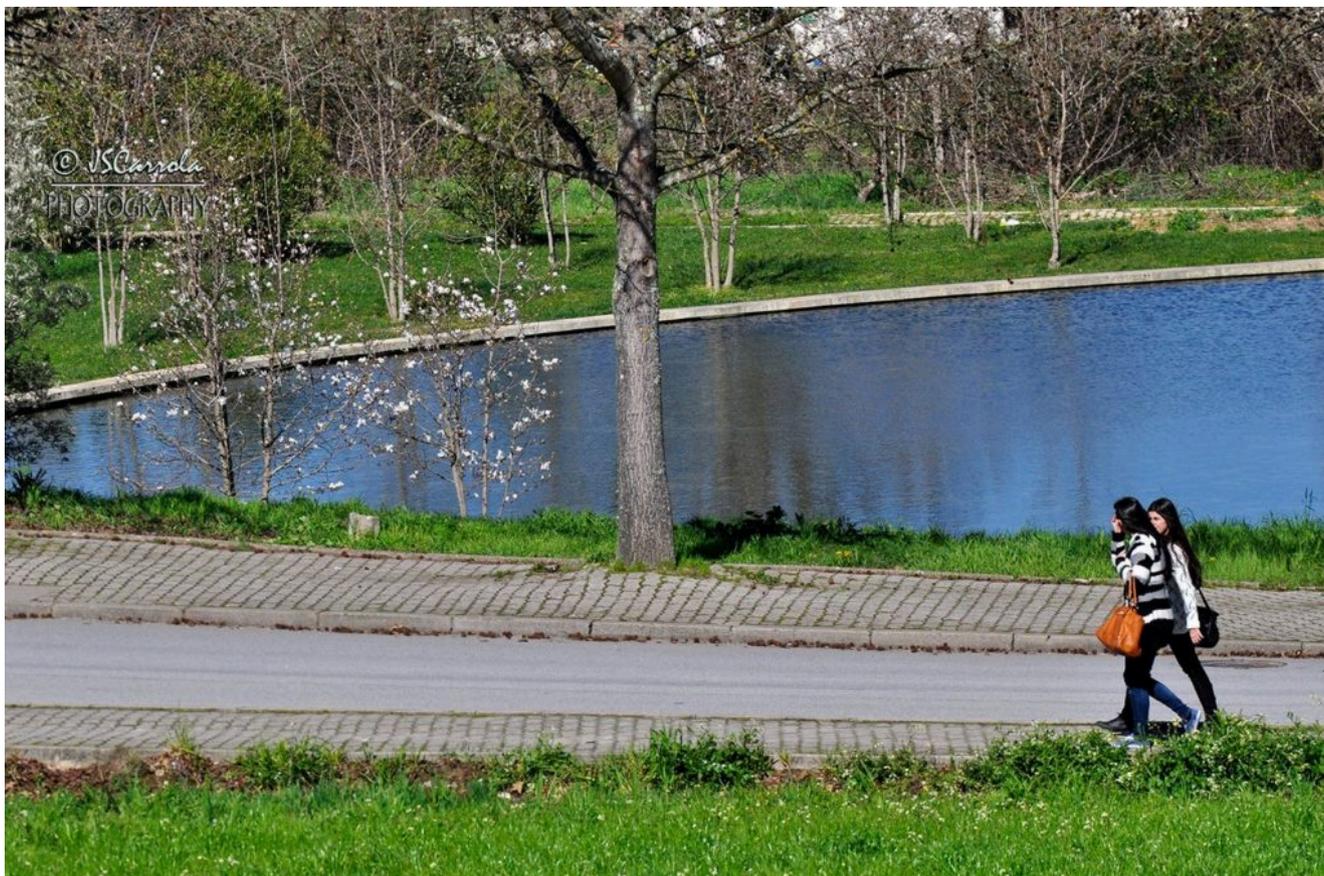


# Metodologia do Treino de Força em Diferentes Populações.



## APRESENTAÇÃO

O Treino de Força tem assumido uma importância e uma procura por parte da população de diferentes idades e características. Devido ao leque abrangente de população que utiliza o treino de Força, das suas diferentes características e dos avanços científicos, que cada vez mais apresentam resultados que levam a metodologias mais eficazes para as diferentes populações, torna-se pertinente uma formação constante dos profissionais que intervêm nesta área. Este prevê a sistematização dos conhecimentos, desenvolvendo nos formandos competências de intervenção a diversos níveis, nomeadamente: (a) utilização da atividade física planeada e estruturada; (b) capacidade de reflexão sobre as suas práticas, apoiando-se na experiência,

na investigação e em outros recursos do desenvolvimento pessoal e profissional; (c) atuação profissional deontológica; (d) utilização das tecnologias da informação e de comunicação na sua atividade profissional e na autoformação e (e) vivência do espaço profissional como um campo de intervenção social e cultural de formação da cidadania democrática.

#### **OBJECTIVOS**

Esta formação tem como objectivos gerais conferir competências a estudantes e profissionais da área das ciências do desporto na abordagem ao treino de força, das suas diferentes metodologias e a sua aplicação nas diferentes populações.

#### **DESTINATÁRIOS**

*Público alvo*

*Licenciados em Ciências do Desporto, Educação Física e Desporto, Fisioterapia ou afins.*

*Critérios de seleção*

*Licenciatura na Área*

#### **ECTS**

6 ECTS

#### **CONDIÇÕES DE FREQUÊNCIA E AVALIAÇÃO**

São condições necessárias para obtenção de frequência verificar-se, cumulativamente, as seguintes condições:

- Não faltar a mais do que 70% das horas de contacto, previstas.

- Obter aproveitamento na média dos 3 trabalhos

Os alunos terão que entregar 1 trabalho por cada um dos módulos leccionados.

#### **FORMADORES**

Prof. Doutor Mário Marques

Dr.ª Ana Pereira

Dr. Rui Ramos

#### **PROGRAMA**

Módulo I (Enquadramento, Conceitos e Teorias – Crianças e Jovens)

Docente responsável – Mário Marques

Introdução conceptual (Definição, objetivos e variáveis do treino de força)

Efeitos das diferentes cargas no desenvolvimento da força

Treino específico para o desenvolvimento das diferentes manifestações de força

Ciclos de treino

Modelos básicos de programação segundo as necessidades dos diferentes tipos de populações

Programas de treino e metodologia da força em Crianças e Jovens

Módulo II (Treino de Força em populações Séniores)

Docente responsável – Ana Pereira

Caracterização dos efeitos fisiológicos do Exercício

Fisiopatologia da sarcopenia

Disfunção muscular e envelhecimento

Metodologia do treino de força e as suas componentes

Endocrinologia associada ao envelhecimento no homem e mulher

Organização, Orientação e Avaliação de Programas de Atividade Física

Módulo III (Avaliação: Testes de Aptidão Física, Crianças, Jovens e Séniores)

Docente responsável – Rui Ramos

Fitnessgram

Parâmetros funcionais da aptidão física

Análise dos tipos de força e dos critérios de seleção dos testes

Instrumentação e equipamentos para avaliação

Forma de aplicação

**DATAS/ HORÁRIO**

9 a 12 de julho de 2012 – 12.00 a 14.00 – 18.00 – 20.30

16 a 20 julho de 2012 – 12.00 a 14.00 – 18.00 – 20.30

23 de julho de 2012 – 12.00 a 14.00 – 18.00 – 20.30

**EMOLUMENTO**

210 euros por formando

**LOCAL**

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

**INSCRIÇÕES**

***Regras de inscrição***

*As inscrições são formalizadas através da entrega da ficha de inscrição, cópia do Cartão de Cidadão ou Bilhete de*

*Identidade e Cartão de Contribuinte, por uma das seguintes formas:*

*Presencialmente, nas instalações do Gabinete de Formação;*

*Por e-mail – [gform@utad.pt](mailto:gform@utad.pt)*

*Por correio – Gabinete de Formação da UTAD; Apartado 1013; 5001-801 Vila Real.*

*Nos casos em que se verifique os candidatos deverão entregar um comprovativo de redução de emolumento.*

*Após a fase de candidaturas os candidatos seriados serão contactados e deverão efetuar o pagamento no prazo definido para formalizar a inscrição;*

*Só serão consideradas as inscrições com os dados devidamente preenchidos e mediante o pagamento do valor total do curso. O pagamento pode ser efectuado por:*

*Cheque à ordem da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro*

*Transferência Bancária – NIB 0007 0000 02837000226 23.*

*Os formandos deverão fazer prova do pagamento devido (ex: talão de transferência bancária). \_*

11>