

<b>Atualizado a</b>	2026/02/18																															
<b>Ano Lectivo / Período</b>	2025/26 / S2																															
<b>Curso</b>	Curso Técnico Superior Profissional - Desporto e Atividade Física																															
<b>Unidade Curricular</b>	Pratica das Atividades de Ginásio																															
<b>Língua de ensino</b>	Portuguesa																															
<b>ECTS/tempo de trabalho (horas)</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">ECTS</th> <th rowspan="2">Total</th> <th colspan="9">Horas de contacto semestral</th> </tr> <tr> <th>T</th> <th>TP</th> <th>PL</th> <th>S</th> <th>TC</th> <th>E</th> <th>O</th> <th>OT</th> <th>EC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table> <p>T - Teóricas; TP - Teórico-práticas; PL - Prática-laboratorial; S - Seminário; OT - Orientação tutorial; TC - Trabalho de campo; E - Estágio; EC - Ensino Clínico; O* - Outras horas caracterizadas como Ensino Clínico ao abrigo da Diretiva nº 77/453/CEE de 27 Junho adaptada pela Diretiva 2005/36/CE;</p>	ECTS	Total	Horas de contacto semestral									T	TP	PL	S	TC	E	O	OT	EC			0	0	0	0	0	0	0	0	0
ECTS	Total			Horas de contacto semestral																												
		T	TP	PL	S	TC	E	O	OT	EC																						
		0	0	0	0	0	0	0	0	0																						
<b>Docente Responsável/Carga letiva (consentido RGPD)</b> <small>[Nome completo, contacto de email]</small>	Tiago André Ferrão Venâncio / tiagovenancio@ippportalegre.pt																															
<b>Outros Docentes e respetivas cargas letivas (consentido RGPD)</b> <small>[Nome completo, contacto de email]</small>	Eduardo Ferreira Maio / eduardo.maio@ippportalegre.pt																															
<b>Pré-requisitos</b> <small>[unidades curriculares que lhe devem preceder ou competências à entrada]</small>	Sem pré-requisitos																															
<b>Objetivos de aprendizagem</b> <small>[Descrição dos objetivos gerais e/ou específicos] [Conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes]</small>	<p>Desenvolver a capacidade de prescrever, orientar e acompanhar na sala de musculação e cardiofitness.</p> <p>Selecionar os tipos de exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal.</p> <p>Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas.</p> <p>Utilizar as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres e ajustá-las e adaptá-las às características dos praticantes.</p> <p>Aplicar métodos de treino cardiovascular e de treino de força ajustando-os às necessidades dos praticantes.</p> <p>Aplicar os princípios do treino de acordo com as variáveis: repetições, séries, carga, intensidade, frequência de treino, tempo de treino, ordem dos exercícios, velocidade de execução, amplitude de movimento.</p> <p>Prescrever programas de treino cardiovascular, alongamentos, perda de massa gorda, resistência, força muscular e hipertrofia adequados ao nível de condição física de cada cliente.</p> <p>Identificar os vários tipos de aulas de grupo</p> <p>Planear para os vários tipos de aulas</p> <p>Executar passo e progressões básicas</p> <p>Aplicar técnicas de instrução e comunicação</p> <p>Aplicar métodos pedagógicos nas aulas de grupo</p> <p>Conhecer as respostas fisiológicas das aulas de grupo e treino personalizado.</p>																															
<b>Objetivos de Desenvolvimento Sustentável</b>	  																															
<b>Conteúdos Programáticos</b> <small>[estrutura de conteúdos a desenvolver para o total de horas previsto]</small>	<p>Equipamentos de cardiofitness e musculação</p> <p>Exercícios de cardiofitness e musculação</p> <p>Prescrição, controlo e avaliação do treino.</p> <p>Elaboração de planos de sessões práticas.</p>																															

	<p>Métodos de treino (cardiovascular, força e flexibilidade, com correção postural alinhamento e distribuição do peso corporal e controlo do movimento). Caracterização das diferentes fases da aula e suas especificidades. Metodologia de ensino de coreografias. Comunicação e a sua utilização nos exercícios em contexto de aulas de grupo Métodos pedagógicos de ensino das aulas de grupo Correta utilização de equipamento de fitness como halteres, bandas elásticas, bolas suíças, superfícies instáveis, steps, etc.).</p>
<p><b>Metodologias de ensino (avaliação incluída)</b></p> <p>[indicar os produtos, critérios e pesos de avaliação] (máx1000 caracteres)</p>	<p><b>1 - Metodologias de ensino</b></p> <p>Ensino presencial utilizando as seguintes metodologias: Aulas Expositivas: Com a apresentação de informações e conceitos teóricos de forma direta. Aulas Ativa de Aprendizagem: Envolvimento dos alunos de forma ativa, com situações de estudos caso, projetos práticos, debate e reflexão durante o processo de aprendizagem. Aprendizagem Baseada em Problemas (PBL): Serão colocados aos alunos problemas reais para resolverem em grupo, com aplicação do conhecimento adquirido. Aprendizagem Baseada em Projetos (PBL): Os alunos irão desenvolver trabalhos específicos e com intervenção prática no contexto real.</p> <p><b>2 - Avaliação por frequência</b></p> <p>Avaliação contínua: participar (no mínimo) em 75% das horas de contacto ministradas na unidade curricular.</p> <p>Avaliação contínua por frequência:</p> <p>Competências Técnico-científicas 80% + Atitudes 20%: Trabalho 1 (20%) Realizar, aplicar, interpretar e direcionar questionários de saúde e anamnese desportiva e realizar reflexão final. Trabalho 2 (20%) Planos de treino específicos, prescrever, aplicar, acompanhar, comunicar e corrigir e realizar reflexão final. Trabalho 3 (20%) Aulas de Grupo, prescrever, realizar, comunicar e corrigir e realizar reflexão final. Trabalho 4 (20%) Sessão de treino Personalizada (PT) prescrever, implementar, comunicar, corrigir e realizar reflexão final.</p> <p>Atitudes (20%): Assiduidade e pontualidade; Organização, Interesse e participação, Responsabilidade e Comportamento.</p> <p><b>3 - Avaliação por Exame</b></p> <p>De acordo com o Regulamento de Avaliação da ESAE.</p> <p>Teste escrito - (50%) Prática - (50%)</p>
<p><b>Bibliografia</b></p>	<p><b>1 - Bibliografia Principal</b></p> <p>American College of Sports Medicine. (2019). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Paidotribo.</p> <p>Campos, F., Melo, R., Mendes, R. (2021). Fitness e Atividades de Ginásio. Guia para profissionais. Lisboa: LIDEL: Edições Técnicas, LDA.</p> <p>Coelho, R. A. (2023). Comportamentos pedagógicos dos instrutores de aulas de grupo pré-coreografadas de localizada em ginásios: impacto na satisfação dos praticantes (Doctoral dissertation).</p> <p>Franco, S., Rocha, R. S., Ramalho, F., Simões, V., Vieira, I., &amp; Ramos, L. R. (2022). Tendências do Fitness em Portugal para 2022. Motricidade, 18(1), 61-72. <a href="https://doi.org/10.6063/motricidade.25847">https://doi.org/10.6063/motricidade.25847</a></p> <p>Franco, S., &amp; Santos, R. (1999). A essência da ginástica aeróbica. Rio Maior: ESDRM.</p> <p>Howley, E. T., &amp; Thompson, D. L. (2022). Fitness professional's handbook. Human Kinetics.</p> <p>João, G. A., Charro, M. A., &amp; Junior, A. F. (2018). Manual da musculação competitiva: do iniciante ao avançado. Phorte Editora.</p>

Monteiro, D., Machado, S., Moutão, J., Bento, T., Vitorino, A., Alves, S., ... & Cid, L. (2019). Physical exercise and sedentary lifestyle: health consequences. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 12(25), 75-88. <https://doi.org/10.25115/ecp.v12i25.2420>

Saunders, D. H., Sanderson, M., Hayes, S., Johnson, L., Kramer, S., Carter, D. D., ... & Mead, G. E. (2020). Physical fitness training for stroke patients. *Cochrane Database of systematic reviews*, (3). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003316.pub7>.

Simoes, V., Rodrigues, J., Ramos, L., Alves, S., & Franco, S. (2023). Desenvolvimento, Validação e Aplicação Piloto do Sistema de Observação de Feedback de Instrutores de Fitness em Aulas de Grupo (SOFIF-AG). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(3). <https://doi.org/10.6018/cpd.382381>

Stine, J. G., Long, M. T., Corey, K. E., Sallis, R. E., Allen, A. M., Armstrong, M. J., ... & Schmitz, K. H. (2023). American College of Sports Medicine (ACSM) International Multidisciplinary Roundtable report on physical activity and nonalcoholic fatty liver disease. *Hepatology communications*, 7(4). <https://doi.org/10.1097/HC9.000000000000108>

Teixeira, D. (2017). *Manual do técnico de exercício físico*. Porto Salvo: André Manz Produções Culturais e Desportivas.

## 2 - Bibliografia Complementar

### Situações especiais

[estudantes com estatuto especial]

#### 1 - Avaliação por frequência - Estudantes com Estatuto Especial

De acordo com o Regulamento de Avaliação da ESAE.

Teste escrito - (50%)

Prática - (50%)

#### 2 - Avaliação por exame - Estudantes com Estatuto Especial

De acordo com o Regulamento de Avaliação da ESAE.

Teste escrito - (50%)

Prática - (50%)