

EXERCÍCIO, SAÚDE E COMPOSIÇÃO CORPORAL

19.2
CRÉDITOS
13.4
ECTS

FORMAÇÃO CONTÍNUA
Conforme Despacho IPDJ



NOVIDADE!

OBJETIVOS

- Compreender o fenómeno do excesso de peso e obesidade: epidemiologia, determinantes, etiologia e impacto na sociedade e saúde pública.
- Compreender quais os componentes corporais e a sua dinâmica da alteração.
- Conhecer o papel do exercício e atividade física nas diferentes fases do processo de gestão do peso.
- Adquirir competências de avaliação, prescrição e acompanhamento da prática de exercício da população com excesso de peso e obesidade.
- Conhecer as recomendações nutricionais para as diferentes fases do processo de gestão do peso, sendo capaz de analisar criticamente estratégias alimentares direcionadas para perda de peso.
- Ser capaz de aplicar técnicas de comunicação e intervenção facilitadoras da alteração sustentada de comportamentos-chave na gestão do peso.

CARGA HORÁRIA
96h | 4 MESES

10%
DESCONTO

MANZ
CELEBRATION

COORDENAÇÃO CIENTÍFICA
Jorge Proença

COORDENAÇÃO PEDAGÓGICA
Eliana Carraça & Marlene Silva
& Diana Santos

DIREÇÃO EXECUTIVA
Margarida Manz
Paulo Marques

EXERCÍCIO, SAÚDE E COMPOSIÇÃO CORPORAL

PLANO DE ESTUDOS

Unidades Curriculares	Unid. Formação (Módulos)	Carga horária	ECTS	UC
Etiologia, Determinantes e Impacto da Obesidade	Epidemiologia, Diagnóstico e Saúde Pública	4	4	6,4
	O Excesso de peso e a obesidade no ambiente "Urbanizado".	2		
	O ambiente: um recurso ou um obstáculo?	6		
	Fatores pessoais e otimização da Composição Corporal	10		
Análise Diagnóstica	Reserva Energética, Metabolismo e Otimização da Composição Corporal	10	1	2,0
	Análise de composição corporal	4		
Otimização da Composição Corporal - Intervenção em grupo (24h)	Prescrição de Exercício para a Perda de Peso e Manutenção da Massa Muscular	12	3	4,8
	Nutrição e Adesão para a Perda de Peso e Manutenção da Massa Muscular	8		
	Substituição para a Perda de Peso e Aumento da Massa Muscular	4		
	Intervenção em grupo	4		
Intervenção na Gestão de Peso - Parte II: Intervenção em grupo I	Programas Interdisciplinares de Gestão de Peso	2	4	6,0
	Intervenção Motivacional em crianças para a	10		
	Condição Corporal e Composição Corporal	6		
	Condição Corporal e Composição Corporal	10		
		96h	13	19,2

Plano de Estudos Atualizado

DESTINATÁRIOS

Licenciados/Estudantes nas Ciências do Desporto, Nutrição, Dietética, e outras áreas da saúde, profissionais do exercício e saúde, treinadores, detentores do TPTEF (Título Profissional de Técnico de Exercício Físico) e DT (diretores técnicos)

DATAS, HORÁRIOS, LOCAIS E PROPINAS

Consulte www.manz.pt

PÓS-GRADUAÇÕES
ULHT&MANZ
2018-2019

Pós-Graduação em
Exercício, Saúde e
Composição Corporal