

**Curso de Formação**  
25 e 26 de março e 9 de Maio de 2015

**“Promoção de Estilos de Vida Saudável em Contexto Escolar”**

**Tema:**  
**Alimentação e exercício**  
**ou**  
**Nutrição e Atividade Física**

**Sumário:**

**1- Atividade Física**

- 1.1- Avaliação diagnóstico (inicial) do praticante
- 1.2- Importância e benefícios
- 1.3- Atividade física informal (não planeada - vida quotidiana)
- 1.4- Atividade física formal (planeada)
  - 1.4.1- Atividades aeróbias/desportos aeróbios
  - 1.4.2- Exercícios de força de resistência
  - 1.4.3- Exercícios de flexibilidade

**2.- Atividade Física e Alimentação**

- 2.1- Alimentação saudável todos os dias, com algumas particularidades
- 2.2- Alimentação específica
  - 2.2.1- Antes da atividade física/treino
  - 2.2.2- Durante da atividade física/treino
  - 2.2.3- Depois da atividade física/treino

26-03-2015  
Paulo Baptista