

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

14-03-2015
Paulo Baptista