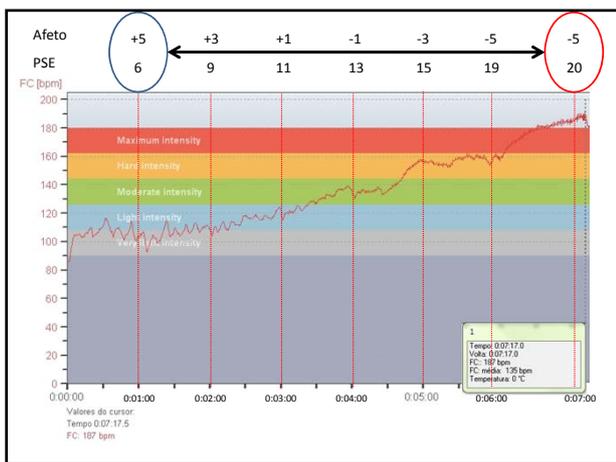


Resultados aula prática

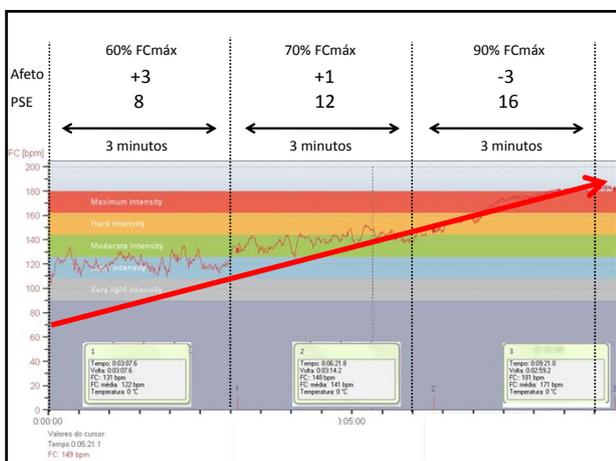
OBJETIVO 1

1. Demonstrar os procedimentos necessários para a correta utilização das escalas de percepção subjetiva do esforço e escala de sensação



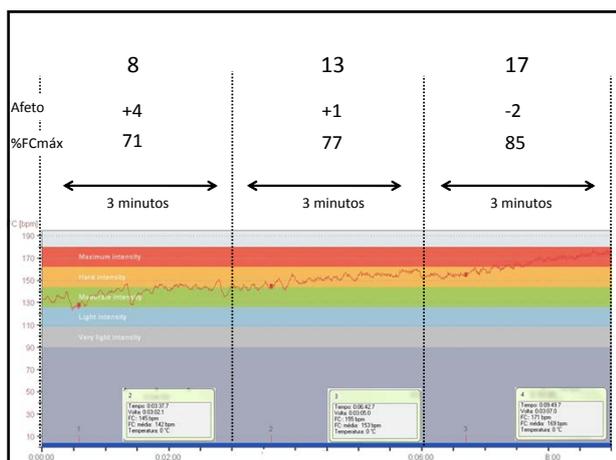
OBJETIVO 2

2. Demonstrar através da monitoração de uma sessão de treino os diferentes constructos entre as escalas (“o que” a pessoa esta sentindo e “como” ela esta se sentindo);



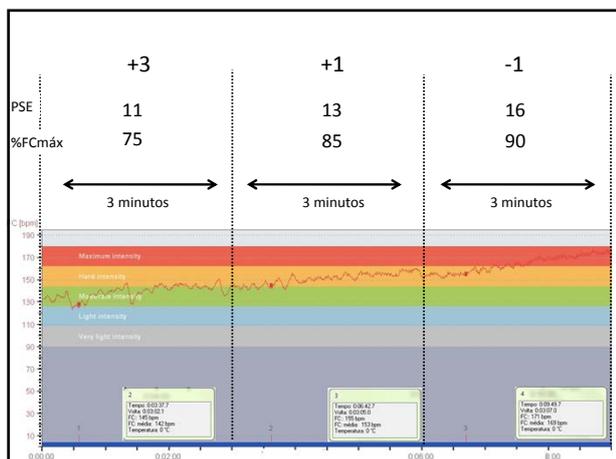
OBJETIVO 3

3. Apresentar como utilizar a escala de percepção subjetiva do esforço para prescrição do exercício em um contexto individual e coletivo;



OBJETIVO 4

4. Apresentar forma de utilização da escala de sensação para prescrição do exercício em um contexto individual e coletivo.



Questões do trabalho

1. Descreva os procedimentos tradicionais para elaboração de programas de exercício físico recomendado pelo Colégio Americano de Medicina do Esporte.
2. Existem formas alternativas para prescrição da intensidade do exercício, cite e exemplifique seu emprego no contexto prático, voltado para o controle da intensidade em programas de exercício físico para grandes grupos.

Questões do trabalho

3. Quando o principal objetivo do programa de exercício físico é otimizar os benefícios relacionados a saúde, quais são os pontos que devem ser priorizados durante sua construção? Agora, quando o principal objetivo é alcançar maiores índices de aderência, descreva as possíveis abordagens.
4. Entre as variáveis de um programa de exercício físico, cite qual é o que apresenta maior impacto sobre a resposta afetiva (prazer/conforto – desprazer/desconforto) e qual a relação de dose-resposta.

Questões do trabalho

5. De forma sucinta, cite e descreva as teorias que sustentam a utilização da intensidade autoselecionada para otimizar a aderência em programas de exercício físico.
6. Considerando o ultimo filme apresentado, que retrata a estratégia da mudança de comportamento para utilização da escada, elaborem uma estratégia com o mesmo princípio que envolva exercício físico.