

MESTRADO

MESTRADO EM PERSONAL TRAINER

ELBS
BUSINESS SCHOOL

PTEBS012

- SELO DE NOTÁRIO EUROPEU -



DESTINATÁRIOS

O Programa está especialmente desenhado para aquelas pessoas que estão interessadas em adquirir conhecimentos sobre **Personal Trainer** e que queiram garantir um percurso ascendente nesta área, com uma especial elevação e consolidação de competências.

Permite conhecer a introdução ao *personal training*, o perfil do *personal trainer*, o perfil do cliente, a avaliação do estado físico do cliente, o planeamento e desenho de um programa, o equipamento e entorno, as adaptações orgânicas do treino, o programa de treino de força, o programa de treino de resistência, o programa de treino cruzado, os aspetos nutritivos, o controle da evolução do cliente, o treino em populações especiais, os princípios psicológicos, as lesões desportivas e os primeiros socorros, entre outros conceitos relacionados.

Nesta modalidade o aluno receberá acesso a um curso inicial onde encontrará informação sobre a metodologia de aprendizagem, a titulação que receberá, o funcionamento do Campus Virtual, o que fazer uma vez o aluno tenha terminado e informação sobre Grupo Esneca Formação.

CONTENÚDO PROGRAMÁTICO

CARGA HORÁRIA
300 HORAS



MODALIDADE
ONLINE



CURSO DE INICIAÇÃO
ONLINE



TUTOR
PESSOAL



IDIOMA
PORTUGUÊS



DURAÇÃO
ATE 1 ANO
*Prorrogável



VALOR

VALOR ORIGINAL: 1520€

VALOR ATUAL: 380€

CERTIFICAÇÃO OBTIDA

Uma vez finalizados os estudos e feitas as avaliações, o aluno receberá um diploma que certifica o “**MESTRADO EM PERSONAL TRAINER**”, de ELBS BUSINESS SCHOOL, avaliada por nossa condição de sócios da CECAP, máxima instituição espanhola em formação e qualidade.

Os diplomas também trazem o selo de Notário Europeu, que atesta a validade, conteúdo e autenticidade do título em nível nacional e internacional.

REDES SOCIAIS



www.facebook.com/ELBSportugal



[@elbsportugal](https://www.instagram.com/elbsportugal)



www.escolaelbs.pt



www.escolaelbs.pt/blog

CONTEÚDO DE FORMAÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO AO PERSONAL TRAINNING

1. Conceitos e definições
2. Fitness
 - Evolução do fitness
3. Treinamento personalizado
 - Serviço personalizado x treinamento pessoal

Resumo

Espaço didático

UNIDADE DIDÁTICA 2. PERFIL DO PERSONAL TRAINER

1. Definição de personal trainer
 - Legislação
 - Catalunha
 - Comunidade de Madrid
 - Código ético
2. Habilidades e funções do personal trainer
3. Requisitos técnicos do personal trainer
4. Áreas de desenvolvimento
5. Progresso do personal trainer
 - Evolução da técnica
 - Treinadores qualificados
6. Profissionais
 - Serviço online
 - Vantagens do serviço online
 - Inconvenientes do serviço online

Resumo

Espaço didático

UNIDADE DIDÁTICA 3. PERFIL DO CLIENTE

1. Demandas
2. Tipos de usuário
 - Estética
 - Obrigação
 - Competitividade
 - Manutenção
 - Saúde
3. Fatores chave do cliente
4. Grupos de trabalho com os clientes
5. Complicações na relação de trabalho
6. Comunicação com o cliente
7. Plano de marketing
 - Definição
 - Imagem
 - Comunicação e informação
 - Resultados
 - Controle e avaliação

Resumo

Espaço didático

UNIDADE DIDÁTICA 4. AVALIAÇÃO DO ESTADO FÍSICO DO CLIENTE

1. Primeiro contato
2. Ponto de partida e objetivos
 - Composição corporal
 - Calcular a porcentagem de gordura corporal
 - Força muscular
 - Flexões
 - Abdominais
 - Força máxima
 - Resistência cardiovascular
 - Andar ou correr 1,5 km
 - Grau
 - Postura e flexibilidade
3. Avaliação ativa
 - Fitness cardiovascular
 - Fitness muscular
 - Fitness anatômico
4. Fatores de risco
 - Antecedentes familiares
 - Tabagismo
 - Hipertensão
 - Hipercolesterolemia
 - Alterações dos níveis de glicemia
 - Obesidade
 - Vida sedentária
5. Resultados

Resumo

Espaço didático

UNIDADE DIDÁTICA 5. PLANEJAMENTO E DESIGN DE UM PROGRAMA

1. Estruturas temporárias
2. Planejamento, programação e periodicidade do plano de treinamento
 - Periodicidade
 - Tipos de periodicidade
3. Aspectos essenciais do programa
4. Objetivos mais exigidos
 - Redução da gordura corporal
 - Aumento do tônus muscular
5. Fases do programa

Resumo

Espaço didático

UNIDADE DIDÁTICA 6. EQUIPAMENTO E AMBIENTE

1. Características do material necessário
2. Fatores ambientais
 - Clima
 - Altitude
 - Instalações
3. Fatores de medição
4. Equipamento ao ar livre ou a domicílio
5. Equipamento na academia
 - Manutenção do material

Resumo

Espaço didático

UNIDADE DIDÁTICA 7. ADAPTAÇÕES ORGÂNICAS DO TREINAMENTO

1. Características da adaptação
 - Síndrome Geral da Adaptação
 - Lei de Umbral
 - Supercompensação
2. Fatores determinantes
 - Tipo de treinamento
 - Genética
 - Nível de rendimento desportivo
3. Adaptações do treinamento aeróbico
 - Metabólicas
 - Musculares
 - Cardiovasculares
 - Respiratórias
 - Esqueléticas
 - Composição corporal
4. Adaptações do treinamento anaeróbico
 - Neurológicas
 - Musculares
 - Metabólicas
 - Esqueléticas
 - Composição corporal
5. Treino excessivo
6. Destreinamento

Resumo

Espaço didático

UNIDADE DIDÁTICA 8. PROGRAMA DE TREINAMENTO DE FORÇA

1. Características do treinamento de força
 - Levantamento de pesos
2. Benefícios do treino de força
3. Mitos do treinamento de força
4. Planejamento do programa de força
 - Quantidade de peso ou resistência
 - Número de repetições
 - Número de séries
 - Frequência dos treinamentos

- Quantidade de exercícios
- Duração da sessão
- Organização dos exercícios
- Descanso entre as séries
- Recuperação entre os treinamentos
- Aumento do peso utilizado

Resumo

Espaço didático

UNIDADE DIDÁTICA 9. PROGRAMA DE TREINAMENTO DE RESISTÊNCIA

1. Características do treinamento de resistência
2. Componentes do treinamento de resistência
 - Tipo de exercício
 - Intensidade
 - Frequência
 - Duração
 - Progressão
 - Aquecimento e esfriamento
3. Tipos de treinamento de resistência
 - Treinamento LSD
 - Treinamento de ritmo/ tempo
 - Treinamento intervalado
 - Treinamento em circuito
 - Exercícios de braços

Resumo

Espaço didático

UNIDADE DIDÁTICA 10. PROGRAMA DE TREINAMENTO CRUZADO

1. Características do treinamento cruzado
2. Projeto de treinamento cruzado
3. Vantagens do treinamento cruzado

Resumo

Espaço didático

SOLUCIONÁRIO

UNIDADE DIDÁTICA 11. ASPECTOS NUTRITIVOS

1. Nutrição no personal training
2. Alimentação e nutrição
 - Alimentos
 - Rações
 - Nutrientes
 - Relação entre alimentação e nutrição
3. Pirâmide da alimentação saudável
4. Necessidades energéticas
 - Unidades de medida de energia
 - Metabolismo basal
 - Balanço energético e disponibilidade de energia

5. Classificação dos nutrientes

- Macronutrientes
 - Carboidratos
 - Lipídios ou gorduras
 - Proteínas
 - Água
- Micronutrientes
 - Vitaminas
 - Minerais

Resumo

Espaço didático

UNIDADE DIDÁTICA 12. CONTROLE DA AVALIAÇÃO DO CLIENTE

1. Ferramentas do controle do progresso
 - Gráficos de rendimento
 - Diário de treinamento
2. Comparação do estado prévio e do estado atual
3. Previsão futura

Resumo

Espaço didático

UNIDADE DIDÁTICA 13. TREINAMENTOS ESPECIALIZADOS

1. Exercício físico e grupos de população específicos
 - Mulheres grávidas
 - Benefícios da atividade física durante a gravidez
 - Inconvenientes da atividade física durante a gravidez
 - Definição do programa de treinamento pessoal
 - Crianças e adolescentes
 - Terceira idade
 - Adequação de treinamento pessoal
 - Objetivos do treinamento pessoal
2. Exercício físico e pne
 - Discapacidade intelectual
 - Definição do programa de treinamento pessoal
 - Discapacidade física
 - Definição do programa de treinamento pessoal
3. Exercício físico e patologias
 - Problemas cardiovasculares
 - Definição do programa de treinamento pessoal
 - Problemas respiratórios
 - Definição do programa de treinamento pessoal
4. Exercício físico e doenças
 - Obesidade
 - Osteoporose
 - Definição do programa de treinamento pessoal
 - Câncer
 - Definição do programa de treinamento pessoal

Resumo

Espaço didático

UNIDADE DIDÁTICA 14. PRINCÍPIOS PSICOLÓGICOS

1. Psicologia do desporto
2. Histórico
3. Áreas de desenvolvimento
 - Motivação
 - Ansiedade
 - Atenção e concentração
 - Personalidade
4. Psicólogo de desportos x personal trainer
5. Psicologia nas lesões esportivas
 - Fatores psicológicos propensos a lesão
 - Histórico de lesões
 - Intervenção psicológica para a prevenção de lesões
 - Estresse e vulnerabilidade às lesões

Resumo

Espaço didático

UNIDADE DIDÁTICA 15. LESÕES ESPORTIVAS

1. Características das lesões esportivas
 - Componentes do sistema musculoesquelético
 - Músculos
 - Ossos
 - Articulações e seus componentes
2. Tipos de lesão
3. Causas e prevenção
 - Fases do programa de prevenção de lesões
 - Fase prévia ao treinamento: o aquecimento
 - Aquecimento geral
 - Alongamentos estáticos
 - Aquecimento específico
 - Alongamentos dinâmicos
4. Tratamento
 - Lesões agudas
 - Protection (proteção)
 - Rest (repouso)
 - Ice (tratamento frio)
 - Compression (compressão)
 - Elevation
 - Lesões por uso excessivo
 - Fatores intrínsecos
 - Fatores extrínsecos
 - Métodos de apoio
5. Reabilitação
 - Período agudo
 - Período de reabilitação
 - Período de treinamento
6. Lesões frequentes
 - Entorses e distensões
 - Estiramento muscular
 - Lesões do joelho
 - Tendão de aquiles

- Fraturas e luxações

Resumo

Espaço didático

UNIDADE DIDÁTICA 16. PRIMEIROS SOCORROS

1. Situações de urgência
 - Regra dos 4 "E" e PAS
2. Acidentes frequentes
 - Feridas
 - Hemorragias
 - Traumatismo
 - Imobilização de fraturas
 - Acidentes elétricos
 - Picadas e mordidas de animais
3. Transporte da pessoa afetada
4. Práticas de reanimação cardiopulmonar (RCP)
5. Kit de primeiros socorros
6. Manutenção do kit de primeiros socorros

Resumo

Espaço didático

SOLUCIONÁRIO

BIBLIOGRAFIA