



MARE NOSTRUM
BUSINESS SCHOOL

DUPLA TITULAÇÃO

MESTRADO EM PERSONAL TRAINER

+

MESTRADO EM NUTRIÇÃO DESPORTIVA

PTMNBS079

- DIPLOMA CERTIFICADO PELO NOTÁRIO EUROPEU -



MESTRADO EM PERSONAL TRAINER + MESTRADO EM NUTRIÇÃO DESPORTIVA

METODOLOGIA

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

Permite conhecer a introdução ao personal training, a avaliação do estado físico do cliente, o planeamento e desenho de um programa, o equipamento e entorno, as adaptações orgânicas do treino, os aspetos nutritivos, os princípios psicológicos, as lesões desportivas, os primeiros socorros e a nutrição desportiva, entre outros conceitos relacionados.

Os estudantes terão acesso a um curso inicial onde encontrarão informações sobre a metodologia de aprendizagem, a qualificação que receberão, como funciona o Campus Virtual, o que fazer quando o estudante tiver terminado e informações sobre a Escola Mare Nostrum. Além disso, o aluno terá acesso a um serviço de aulas online em direto.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO



CARGA HORARIA
600H



MODALIDADE
ONLINE



DURAÇÃO ATE
1 ANO



CURSO DE
INICIAÇÃO
ONLINE



TUTOR
PESSOAL



IDIOMA
PORTUGUÊS





VALOR TOTAL

VALOR ATUAL:
~~2480€~~ 620€

FLEXIBILIDADE
DE
PAGAMENTOS

DIFERENTES
FORMAS DE
PAGAMENTO

ENVIO DO
DIPLOMA
INCLUÍDO

RECONHECIMENTO

Uma vez concluídos os estudos e aprovadas as provas de avaliação, o estudante receberá um diploma que certifica o “**MESTRADO EM PERSONAL TRAINER + MESTRADO EM NUTRIÇÃO DESPORTIVA**”, da ESCOLA MARE NOSTRUM, avalada pela nossa condição de sócios da AEEN, Associação Espanhola de Escolas de Negócios.

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



PLANO DE ESTUDO

PARTE 1. PERSONAL TRAINER

UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO AO PERSONAL TRAINING

1. Conceitos e definições
2. Fitness
3. Treino personalizado

Resumo

Autoavaliação

Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 2. PERFIL DO PERSONAL TRAINER

1. Definição de personal trainer
2. Habilidades e funções do personal trainer
3. Requisitos técnicos do personal trainer
4. Áreas de desenvolvimento
5. Progresso do personal trainer
6. Carreira profissional

Resumo

Autoavaliação

Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 3. PERFIL DO CLIENTE

1. Demandas
2. Tipos de usuários
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

Resumo

Autoavaliação

Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 4. AVALIAÇÃO DO ESTADO FÍSICO DO CLIENTE

1. Primeiro contato
2. Ponto de partida e objetivos
3. Avaliação ativa
4. Fatores de risco
5. Resultados

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 5. PLANEAMENTO E DESIGN DE UM PROGRAMA

1. Estruturas temporárias
2. Planeamento, programação e periodização do plano de treino
3. Aspetos essenciais do programa
4. Objetivos mais exigidos
5. Fases do programa

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 6. EQUIPAMENTO E AMBIENTE

1. Características do material necessário
2. Fatores ambientais
3. Fatores de medição
4. Equipamento ao ar livre ou a domicílio
5. Equipamento no ginásio

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 7. ADAPTAÇÕES ORGÂNICAS DO TREINO

1. Características da adaptação
2. Fatores determinantes
3. Adaptações do treino aeróbico
4. Adaptações do treino anaeróbico
5. Treino excessivo
6. Destreinamento

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 8. PROGRAMA DE TREINO DE FORÇA

1. Características do treino de força
2. Benefícios do treino de força
3. Mitos do treino de força
4. Planeamento do programa de força

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 9. PROGRAMA DE TREINO DE RESISTÊNCIA

1. Características do treino de resistência
2. Componentes do treino de resistência
3. Tipos de treino de resistência

Resumo

Autoavaliação

Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 10. PROGRAMA DE TREINO CRUZADO

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

Resumo

Autoavaliação

Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 11. ASPETOS NUTRITIVOS

1. Nutrição no personal training
2. Alimentação e nutrição
3. Pirâmide da alimentação saudável
4. Necessidades energéticas
5. Classificação dos nutrientes

Resumo

Autoavaliação

Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 12. CONTROLE DE AVALIAÇÃO DO CLIENTE

1. Ferramentas de controle do progresso
2. Comparação do estado prévio e do estado atual
3. Previsão futura

Resumo

Autoavaliação

Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 13. TREINOS ESPECIALIZADOS

1. Exercício físico e grupos de população específicos
2. Exercício físico e pne
3. Exercício físico e patologias
4. Exercício físico e doenças

Resumo

Autoavaliação

Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 14. PRINCÍPIOS PSICOLÓGICOS

1. Psicologia do desporto
2. Histórico
3. Áreas de desenvolvimento
4. Psicólogo do desporto x personal trainer
5. Psicologia nas lesões esportivas

Resumo

Autoavaliação

Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 15. LESÕES DESPORTIVAS

1. Características das lesões esportivas
2. Tipos de lesão
3. Causas e prevenção
4. Tratamento
5. Reabilitação
6. Lesões frequentes

Resumo

Autoavaliação

Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 16. PRIMEIROS SOCORROS

1. Situações de urgência
2. Acidentes frequentes
3. Transporte da pessoa afetada
4. Práticas de reanimação cardiopulmonar (rcp)
5. Kit de primeiros socorros

Resumo

Autoavaliação

Soluções

BIBLIOGRAFIA

EXAME

PARTE 2. NUTRIÇÃO DESPORTIVA

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITOS E DEFINIÇÕES

1. Alimentação, nutrição e condição física
2. Classificação dos alimentos
3. Classificação dos nutrientes
4. Dieta e grupo de alimentos
5. Avaliação do estado nutricional e desnutrição
6. Inatividade física e sedentarismo

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 2. SISTEMA DIGESTIVO

1. Definição e generalidades
2. Anatomia e fisiologia do sistema digestivo
3. Digestão

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 3. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

1. Introdução à bioquímica
2. Metabolismo

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 4. CONTRIBUIÇÃO ENERGÉTICA

1. Necessidades energéticas
2. Unidades de medida de energia
3. Metabolismo basal e necessidade energética
4. Balanço energético e disponibilidade energética
5. Valor calórico dos alimentos
6. Necessidades energéticas de um indivíduo saudável

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO

1. Definição e generalidades
2. Classificação dos hidratos de carbono
3. Funções dos hidratos de carbono
4. Digestão dos hidratos de carbono
5. Metabolismo dos hidratos de carbono
6. Fibra dietética

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 6. LIPÍDIOS

1. Definição e generalidades
2. Funções lipídicas
3. Ácidos graxos

4. Classificação dos lipídios
5. Digestão e absorção de lipídios
6. Distribuição e transporte lipídico

Resumo

Autoavaliação

Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 7. PROTEÍNAS

1. Definição e generalidades
2. Aminoácidos
3. Classificação de proteínas
4. Digestão e absorção proteica
5. Metabolismo proteico
6. Necessidades proteicas
7. Origem e valor biológico das proteínas
8. Doenças relacionadas

Resumo

Autoavaliação

Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 8. VITAMINAS

1. Definição e generalidades
2. Classificação das vitaminas
3. Doenças por ausência ou excesso de vitaminas

Resumo

Autoavaliação

Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 9. MINERAIS

1. Definição e generalidades
2. Classificação dos minerais

Resumo

Autoavaliação

Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 10. ÁGUA

1. Definição e generalidades
2. Funções da água
3. Balanço hídrico

Resumo

Autoavaliação

Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 11. PRINCÍPIOS BÁSICOS DA NUTRIÇÃO DESPORTIVA

1. Origem da nutrição esportiva
2. Fundamentos da nutrição esportiva
3. Alimentação pré-competitiva
4. Alimentação competitiva
5. Alimentação pós-competitiva

Resumo

Autoavaliação

Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 12. MIOLOGIA APLICADA

1. Introdução a miologia
2. Características e tipos de tecido muscular
3. Características morfológicas e funcionais do músculo esquelético
4. Força muscular
5. Contração muscular

Resumo

Autoavaliação

Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 13. FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO FÍSICO E DO DESPORTO

1. Princípios da fisiologia do exercício e do desporto
2. Carga física e adaptações orgânicas
3. Tipos de exercício
4. Fadiga

Resumo

Autoavaliação

Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 14. DIRETRIZES NUTRICIONAIS DESPORTIVAS

1. Diretrizes nutricionais de carboidratos
2. Diretrizes nutricionais de proteínas
3. Diretrizes nutricionais de gordura
4. Hidratação

Resumo

Autoavaliação

Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 15. USO DOS NUTRIENTES NO EXERCÍCIO

1. Utilização de energia pelo músculo
2. Utilização de carboidratos
3. Utilização de gorduras
4. Utilização de proteínas

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 16. AUXÍLIO ERGOGÊNICO E DOPING

1. Conceito de auxílio ergogênico e substância dopante
2. Tipos e objetivos da suplementação nutricional

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 17. ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA NAS ETAPAS DA VIDA

1. Infância
2. Adolescência
3. Idade adulta
4. Terceira idade

Resumo
Autoavaliação
Soluções

BIBLIOGRAFIA

EXAME