



MARE NOSTRUM
BUSINESS SCHOOL

DUPLA TITULAÇÃO

MESTRADO INTERNACIONAL EM MONITOR DE
MUSCULAÇÃO E FITNESS

+

MESTRADO INTERNACIONAL EM COACHING
DESPORTIVO

PTMNBS209

- DIPLOMA CERTIFICADO PELO NOTÁRIO EUROPEU -



MESTRADO INTERNACIONAL EM MONITOR DE MUSCULAÇÃO E FITNESS + MESTRADO INTERNACIONAL EM COACHING DESPORTIVO

METODOLOGIA

Esta Titulação destina-se a empresários, gestores, diretores, empreendedores, trabalhadores, estudantes e qualquer pessoa que pretenda adquirir os conhecimentos necessários em relação a este âmbito profissional.

Permite conhecer as bases anatômicas e fisiológicas do movimento, o sistema ósseo, a fisiologia muscular, os sistemas energéticos, o metabolismo em fisiologia do exercício, a nutrição aplicada à musculação, a teoria do treinamento, as lesões desportivas e sua prevenção e os primeiros socorros. Além disso, se adquirem conhecimentos de coaching desportivo para realizar as técnicas adequadas.

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:
4520€ 380€

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 INTERNACIONAL EM MONITOR DE MUSCULAÇÃO E FITNESS + MESTRADO INTERNACIONAL EM COACHING DESPORTIVO**”, 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. MONITOR DE MUSCULAÇÃO E FITNESS

MÓDULO 1. INTRODUÇÃO AO FITNESS

UNIDADE DIDÁTICA 1. ORIGENS E EVOLUÇÃO DO FITNESS

1. Consolidação do fenômeno *fitness*

UNIDADE DIDÁTICA 2. DEFINIÇÃO, CONCEITO E FILOSOFIA DO FITNESS

1. Conceitos relacionados
2. O que é o *fitness*?
3. Conceito de wellness

UNIDADE DIDÁTICA 3. TREINAMENTO PESSOAL OU PERSONAL TRAINING

1. Origem e evolução do treinamento pessoal
2. Conceito de treinamento pessoal

MÓDULO 2. FIGURA DO MONITOR DE MUSCULAÇÃO E FITNESS

UNIDADE DIDÁTICA 1. PERFIL PROFISSIONAL

UNIDADE DIDÁTICA 2. CARACTERÍSTICAS DO MONITOR DE MUSCULAÇÃO E FITNESS

1. Princípios para o desempenho do trabalho
2. Qualidades e habilidades

UNIDADE DIDÁTICA 3. FORMAÇÃO

1. Saídas profissionais

Resumo

Autoavaliação

MÓDULO 3. BASES ANATÔMICAS E FISIOLÓGICAS DO MOVIMENTO

UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO À FISIOTERAPIA

UNIDADE DIDÁTICA 2. FUNDAMENTOS FÍSICOS DO MOVIMENTO

1. Mecânica do movimento
2. Massa
 - Força
 - Leis de Newton
 - Alavanca

- Movimento – aceleração
- Atrito
- Vetor
- Energia
- Trabalho

UNIDADE DIDÁTICA 3. FUNDAMENTOS ANATÔMICOS DO MOVIMENTO

1. Posição anatômica de referência
 - Planos anatômicos
2. Movimentos articulares

UNIDADE DIDÁTICA 4. MECÂNICA DOS MÚSCULOS

UNIDADE DIDÁTICA 5. FILOSOFIA DO MOVIMENTO

UNIDADE DIDÁTICA 6. ENERGIA E ATIVIDADE ESPORTIVA

1. Metabolismo aeróbico e anaeróbico

Resumo

Autoavaliação

MÓDULO 4. SISTEMA ESQUELÉTICO

UNIDADE DIDÁTICA 1. FUNÇÕES DO ESQUELETO

UNIDADE DIDÁTICA 2. ESTRUTURA ÓSSEA

1. Composição do esqueleto
 - Tecido ósseo
 - Tecido cartilaginoso
 - Tecido fibroso
2. Constituição dos ossos
 - Tecido ósseo compacto
 - Tecido ósseo esponjoso
3. Tipos de ossos
 - Ossos longos
 - Ossos curtos
 - Ossos planos

UNIDADE DIDÁTICA 3. ESQUELETO HUMANO

1. Esqueleto axial
 - Ossos da cabeça
 - Ossos do tronco
2. Esqueleto apendicular
 - Ossos da cintura escapular
 - Ossos dos membros superiores

UNIDADE DIDÁTICA 4. ARTICULAÇÕES

1. Tipos de articulações
2. De acordo com sua função
3. De acordo com sua estrutura

UNIDADE DIDÁTICA 5. PATOLOGIAS DOS OSSOS

1. Curvatura anômala
2. Osteoporose
3. Artrite

Resumo

Autoavaliação

MÓDULO 5. SISTEMA MUSCULAR

UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO AO SISTEMA MUSCULAR

UNIDADE DIDÁTICA 2. TECIDO MUSCULAR

1. Músculo esquelético
2. Músculo cardíaco
3. Músculo liso

UNIDADE DIDÁTICA 3. FUNÇÕES DO SISTEMA MUSCULAR

UNIDADE DIDÁTICA 4. ESTRUTURA DO MÚSCULO ESQUELÉTICO

1. Uniões: tendões e ligamentos
2. Movimentos e grupos musculares

UNIDADE DIDÁTICA 5. PRINCIPAIS MÚSCULOS ESQUELÉTICOS

1. Cabeça, rosto e pescoço
2. Tronco
3. Extremidades superiores
4. Extremidades inferiores

UNIDADE DIDÁTICA 6. ALTERAÇÕES DO SISTEMA MUSCULAR

1. Distrofia muscular
2. Espasmo muscular ou câibra

Resumo

Autoavaliação

MÓDULO 6. SISTEMAS ENERGÉTICOS E METABOLISMO NO EXERCÍCIO

UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO AO SISTEMA ENERGÉTICO

1. Trifosfato de Adenosina (ATP)

UNIDADE DIDÁTICA 2. TIPOS DE SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Fosfagenio ou sistema anaeróbico alático
2. Sistema anaeróbico láctico (glicogênio)
3. Sistema aeróbico ou oxidativo

UNIDADE DIDÁTICA 3. RESPOSTAS METABÓLICAS AO EXERCÍCIO

1. Depleção da fosfocreatina
2. Depleção do glicogênio muscular
3. Depleção do glicogênio hepático

Resumo

Autoavaliação

MÓDULO 7. NUTRIÇÃO E DIETÉTICA NO EXERCÍCIO

UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO A ALIMENTAÇÃO E A NUTRIÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 2. CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

UNIDADE DIDÁTICA 3. CLASSIFICAÇÃO DOS NUTRIENTES

1. Macronutrientes
 - Hidratos de carbono
 - Proteínas
 - Lipídios ou gordura
2. Micronutrientes
 - Vitaminas
 - Minerais

UNIDADE DIDÁTICA 4. NECESSIDADES ENERGÉTICAS

1. Unidades de medida de energia
2. Metabolismo basal
3. Balanço energético

UNIDADE DIDÁTICA 5. ALIMENTAÇÃO NO EXERCÍCIO

1. Recomendações para o treinamento
 - Antes do treino
 - Durante o treino
 - Após o treino
2. Dieta balanceada
3. Dietas
 - Aumento de peso
 - Perda de peso
4. Suplemento alimentar

Resumo

Autoavaliação

MÓDULO 8. FUNDAMENTOS DO TREINO DE MUSCULAÇÃO E FITNESS

UNIDADE DIDÁTICA 1. PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO

1. Princípios biológicos
 - Princípio da unidade funcional
 - Princípio da multilateralidade
 - Princípio da especificidade
 - Princípio da individualização
 - Princípio da variedade
 - Princípio da progressão ou carga progressiva
 - Princípio da sobrecarga
 - Princípio da relação entre carga – descanso
 - Princípio da continuidade e repetição
2. Princípios pedagógicos
 - Princípio da participação ativa e consciente
 - Princípio da transferência
 - Princípio da periodização

UNIDADE DIDÁTICA 2. PERIODIZAÇÃO

1. Microciclo
2. Mesociclo
3. Macrociclo

UNIDADE DIDÁTICA 3. CARGA DE TREINAMENTO

UNIDADE DIDÁTICA 4. ADAPTAÇÕES ORGÂNICAS

1. Leis para a adaptação orgânica
 - Síndrome Geral de Adaptação
 - Lei do Limiar
 - Lei da Sobrecompensação

UNIDADE DIDÁTICA 5. EXCESSO DE TREINAMENTO

UNIDADE DIDÁTICA 6. DESTREINAMENTO

Resumo

Autoavaliação

MÓDULO 9. PLANEJAMENTO DO TREINAMENTO DE MUSCULAÇÃO E FITNESS

UNIDADE DIDÁTICA 1. OBJETIVOS DO TREINAMENTO

UNIDADE DIDÁTICA 2. AVALIAÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA

1. Avaliação proativa
2. Avaliação ativa

UNIDADE DIDÁTICA 3. IMPORTÂNCIA DO PLANEJAMENTO

UNIDADE DIDÁTICA 4. SESSÃO DE TREINAMENTO

1. Aquecimento ou *warm up*
2. Parte principal

Resumo

Autoavaliação

MÓDULO 10. FLEXIBILIDADE

UNIDADE DIDÁTICA 1. FUNDAMENTOS DA FLEXIBILIDADE

UNIDADE DIDÁTICA 2. TIPOS DE FLEXIBILIDADE

UNIDADE DIDÁTICA 3. TREINO DE FLEXIBILIDADE

1. Benefícios e objetivos
2. Métodos

Resumo

Autoavaliação

MÓDULO 11. FORÇA

UNIDADE DIDÁTICA 1. FUNDAMENTOS DA FORÇA

UNIDADE DIDÁTICA 2. TIPOS DE FORÇA

1. Força máxima
2. Força rápida ou explosiva
3. Força de resistência

UNIDADE DIDÁTICA 3. TREINO DE FORÇA

1. Benefícios e objetivos
2. Métodos
 - Gerais
 - Especiais

Resumo

Autoavaliação

MÓDULO 12. RESISTÊNCIA

UNIDADE DIDÁTICA 1. FUNDAMENTOS DA RESISTÊNCIA

UNIDADE DIDÁTICA 2. TIPOS DE RESISTÊNCIA

1. De acordo com a musculatura envolvida
2. De acordo com a especificidade esportiva
3. De acordo com o trabalho da musculatura esquelética
4. De acordo com a obtenção e o consumo de energia

5. De acordo com a duração do esforço

UNIDADE DIDÁTICA 3. TREINO DE RESISTÊNCIA

1. Benefícios e objetivos

2. Métodos

- Treinamento LSD ou long slow distance
- Treinamento de ritmo/tempo
- Treinamento interválico
- Treinamento em circuito
- Treinamento cruzado

Resumo

Autoavaliação

MÓDULO 13. VELOCIDADE

UNIDADE DIDÁTICA 1. FUNDAMENTOS DA VELOCIDADE

UNIDADE DIDÁTICA 2. TIPOS DE VELOCIDADES

1. Velocidade pura

2. Velocidade complexa

UNIDADE DIDÁTICA 3. TREINO DE VELOCIDADE

1. Fundamentos anatômicos e fisiológicos

- Tipo de musculatura
- Força da musculatura
- Bioquímica da musculatura
- Elasticidade, alongamento e relaxamento da musculatura
- Medidas antropométricas
- Fatores psicológicos

2. Benefícios e objetivos

3. Métodos

- Velocidade de deslocamento
- Velocidade de reação
- Velocidade gestual

Resumo

Autoavaliação

MÓDULO 14. LESÕES ESPORTIVAS

UNIDADE DIDÁTICA 1. FUNDAMENTOS DAS LESÕES ESPORTIVAS

UNIDADE DIDÁTICA 2. TIPOS DE LESÕES

1. Lesões musculares

- Lesões tendíneas
- Lesões articulares
- Raquis ou coluna vertebral

2. Tratamento

- Gelo
- Compressão
- Elevação
- Repouso

UNIDADE DIDÁTICA 3. PREVENÇÃO

1. Alongamentos
2. Aquecimento
3. Treinamento proprioceptivo
4. Treinamento de estabilidade do tronco e a pélvis
5. Treinamento excêntrico
6. Bandagens e auxiliares ortopédicos
7. Outras estratégias de prevenção

Resumo

Autoavaliação

MÓDULO 15. PRIMEIROS AUXÍLIOS

UNIDADE DIDÁTICA 1. PRINCÍPIOS GERAIS DOS PRIMEIROS SOCORROS

UNIDADE DIDÁTICA 2. ACIDENTES MAIS FREQUENTES

1. Quedas e golpes
2. Feridas
3. Hemorragias
4. Queimaduras
5. Acidentes elétricos

UNIDADE DIDÁTICA 3. PARADA CARDIORRESPIRATÓRIA (PCR)

1. Reanimação cardiopulmonar (RCP)

UNIDADE DIDÁTICA 4. BANDAGENS

1. Procedimento de curativo

UNIDADE DIDÁTICA 5. KIT DE PRIMEIROS SOCORROS

PARTE 2. COACHING DESPORTIVO

MÓDULO 1. INTRODUÇÃO AO COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITO DE COACHING

1. Origem etimológica
2. Definições

UNIDADE DIDÁTICA 2. HISTÓRIA DO COACHING

1. Origens filosóficas e psicológicas do *coaching*
 - Era clássica
 - Idade média
 - Idade Moderna

UNIDADE DIDÁTICA 3. DIFERENÇAS ENTRE O COACHING E OUTRAS DISCIPLINAS

1. *Mentoring* vs. *Coaching*
2. Consultoria vs *Coaching*
3. Assessoria vs *Coaching*
4. Terapia vs *Coaching*

Resumo

Autoavaliação

Soluções

MÓDULO 2. FUNDAMENTOS DO COACH

UNIDADE DIDÁTICA 1. TIPOS DE COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 2. ÂMBITOS DE ATUAÇÃO

1. Âmbito pessoal ou *life Coaching*
2. Âmbito organizacional

UNIDADE DIDÁTICA 3. MODELOS TEÓRICOS

1. Modelo psicodinâmico
2. Modelo cognitivo-comportamental
3. Modelo sistêmico

UNIDADE DIDÁTICA 4. CORRENTES PROFISSIONAIS

1. Corrente norte-americana: *coaching* pragmático
2. Corrente sul-americana: *coaching* ontológico
3. Corrente europeia: *coaching* humanista

Resumo

Autoavaliação

MÓDULO 3. FIGURA DEL COACH

UNIDADE DIDÁTICA 1. QUEM É O COACH?

1. *Competências do coach*
2. Erros do *coach*

UNIDADE DIDÁTICA 2. CÓDIGO DE ÉTICA DO COACHING

1. *International Coach Federation*
 - Normas do código de ética
 - Compromisso ético

2. Associação Espanhola de *Coaching*

- Filosofia do *Coaching*
- Padrões de conduta ética
- Compromisso ético

Resumo

Autoavaliação

MÓDULO 4. DISCIPLINAS DO COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 1. QUEM É O COACHEE?

1. Perfil do coachee
2. Aspetos sociais e cognitivos do coachee

UNIDADE DIDÁTICA 2.COACHABILITY

1. Catalisadores de avanços
2. Catalisadores paralisantes

UNIDADE DIDÁTICA 3.PROCESSO DE MUDANÇA

1. Modelo de mudança trans teórica

Resumo

Autoavaliação

MÓDULO 5. PROCESSO E SESSÕES DE COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 1. PROCESSO DE COACHING

1. Fase I: Estabelecimento da relação de *Coaching*
 - Aspetos formais
2. FASE II: desenho do processo de *Coaching*
 - Análise da situação atual
 - Seleção de objetivos
 - Planeamento da ação
3. Fase III: ciclo do *coaching*
4. FASE IV: avaliação e seguimento de *Coaching*

UNIDADE DIDÁTICA 2.SESSÕES DE COACHING

1. Fases das sessões de Coaching

UNIDADE DIDÁTICA 3.TÉCNICAS ESTRUTURAIS DE COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 4.FIM DO PROCESSO DE COACHING

1. Encaminhar um coachee à psicoterapia

Resumo

Autoavaliação

MÓDULO 6. FERRAMENTAS E TÉCNICAS DO COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 1.FERRAMENTAS BÁSICAS DO COACHING

1. Observação
2. *Rapport*
3. Escuta ativa
4. Perguntas poderosas

UNIDADE DIDÁTICA 2.TÉCNICAS DE COACHING

1. Identificação das necessidades
2. Determinação do plano de ação

Resumo

Autoavaliação

MÓDULO 7. INTRODUÇÃO AO COACHING DESPORTIVO

UNIDADE DIDÁTICA 1. O QUE É O COACHING DESPORTIVO?

1. Benefícios
2. Origens

UNIDADE DIDÁTICA 2. PERFIL DO COACH DESPORTIVO

1. Qualidades e habilidades
 - Liderança

Resumo

Autoavaliação

MÓDULO 8. VALORES E ATITUDES NO DESPORTO

UNIDADE DIDÁTICA 1. COMUNICAÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 2. GRUPO, EQUIPA E COESÃO

UNIDADE DIDÁTICA 3. MOTIVAÇÃO

1. Motivação para a realização e competitividade

UNIDADE DIDÁTICA 4. AUTOCONFIANÇA

UNIDADE DIDÁTICA 5. EMPATIA

UNIDADE DIDÁTICA 6. DESPORTIVISMO

Resumo

Autoavaliação

MÓDULO 9. PSICOLOGIA DO DESPORTO E COACHING DESPORTIVO

UNIDADE DIDÁTICA 1. O QUE É A PSICOLOGIA DO DESPORTO?

1. Funções do psicólogo desportivo
 - Diferenças entre psicólogo desportivo e *coach* desportivo
2. Semelhanças entre a psicologia do desporto e o *coaching* desportivo

UNIDADE DIDÁTICA 2. PERSONALIDADE NO DESPORTO E O EXERCÍCIO FÍSICO

1. Como se forma a personalidade?
2. Personalidade e desporto

UNIDADE DIDÁTICA 3. GESTÃO DAS EMOÇÕES

1. O que são as emoções?
 - Tipos de emoções
2. Regulação emocional
3. Excitação, ansiedade e estresse
 - Estresse desportivo

UNIDADE DIDÁTICA 4. FLOW NO DESPORTO

1. Alcançar a sensação de fluxo

Resumo

Autoavaliação

MÓDULO 10. PNL APLICADA AO COACHING DESPORTIVO

UNIDADE DIDÁTICA 1. O QUE É A PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA?

1. PNL e desporto

UNIDADE DIDÁTICA 2. SISTEMA REPRESENTACIONAL (VAKOG)

UNIDADE DIDÁTICA 3. MÉTODO WINGWAVE

UNIDADE DIDÁTICA 4. VISUALIZAÇÃO

1. Tipos de visualização

UNIDADE DIDÁTICA 5. FEEDBACK E REFORÇO

1. *Feedback* no desporto
2. Princípio do reforço

Resumo

Autoavaliação