

Unidade Curricular	Treino Personalizado		Área Científica	Ciências do Desporto	
Licenciatura em	Desporto - Minor em Recreação e Lazer		Escola	Escola Superior de Educação de Bragança	
Ano Letivo	2022/2023	Ano Curricular	3	Nível	1-3
Tipo	Semestral	Semestre	2	Créditos ECTS	4.0
Código		9563-625-3206-00-22			
Horas totais de trabalho	108	Horas de Contacto	T -	TP 15	PL 30
			TC -	S -	E -
			OT -	O -	

T - Ensino Teórico; TP - Teórico Prático; PL - Prático e Laboratorial; TC - Trabalho de Campo; S - Seminário; E - Estágio; OT - Orientação Tutoria; O - Outra

Nome(s) do(s) docente(s) Pedro Miguel Monteiro Rodrigues

Resultados da aprendizagem e competências

No fim da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:

1. Aplicar as normas de boa conduta do personal trainer;
2. Aplicar questionários de triagem e protocolos de avaliação da aptidão física adequados ao cliente;
3. Dominar as técnicas de manuseamento de materiais e equipamentos associados ao treino funcional;
4. Utilizar metodologias de treino adequadas às necessidades e objetivos dos clientes;
5. Compreender e dominar os princípios de planeamento e organização do treino individualizado;
6. Selecionar e aplicar metodologias de treino apropriadas às características de populações específicas, tais como obesos, idosos, grávidas e portadores de doenças metabólicas.

Pré-requisitos

Não aplicável

Conteúdo da unidade curricular

1. O Personal Trainer 2. Avaliação inicial do cliente. 3. O treino funcional 4. Prescrição de exercício para populações específicas

Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. O Personal Trainer
 - Código ético e postura do personal trainer
 - Recomendações e variáveis de sucesso no atendimento personalizado
 - Estruturação do serviço de treino personalizado (comportamento e postura)
 - Estratégias de aderência e promoção do serviço de Personal Trainer
 - Modelos de intervenção e prestação do serviço de Personal Trainer
 - Programação e planeamento de marketing: análise e segmentação do mercado
2. Avaliação inicial do cliente
 - Questionários e modelos de triagem: Conceito de anamnese
 - Protocolos de avaliação da aptidão funcional: aptidão muscular e cardiovascular
 - Objetivos e necessidades dos clientes
3. O treino funcional
 - Pilares do treino funcional
 - Treino funcional integrado
 - Materiais e equipamentos utilizados no treino funcional
 - Planeamento de programas para perda de peso e melhoria da composição corporal
 - Planeamento de programas para ganho de massa muscular
4. Prescrição de exercício para populações específicas
 - Indivíduos com patologias metabólicas
 - Idosos
 - Obesos
 - Grávidas

Bibliografia recomendada

1. ACSM (2018). ACSM's Resources for Exercise Physiologist: A practical guide for the health fitness professional (2nd ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer Health;
2. ACSM (2021). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (11th ed.). Wolters Kluwer Health.
3. Page, P. , & Ellenbecker, T. S. (2019). Strength Band Training (3th edition). Human Kinetics.
4. Brown, L. E. (2017). Strength Training, Second Edition (Nsca -National Strength & Conditioning Association). Human Kinetics;
5. Wayment, H. A. , & McDonald, R. L. (2017). Sharing a personal trainer: Personal and social benefits of individualized, smallgroup training. Journal of Strength and Conditioning Research

Métodos de ensino e de aprendizagem

Sessões teórico-práticas com o recurso a meios audiovisuais. Sessões práticas de sistematização dos conhecimentos avançados adquiridos nas sessões teórico-práticas. Sessões tutoriais de apoio à realização dos trabalhos individuais e de grupo.

Alternativas de avaliação

1. Avaliação contínua - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
 - Prova Intercalar Escrita - 30% (Teste escrito)
 - Trabalhos Práticos - 70% (4 Trabalhos práticos= 10%+10%+10%+10% Sessão prática de treino personalizado = 30%)
2. Avaliação por exame - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso, Especial)
 - Exame Final Escrito - 30% (Exame)
 - Trabalhos Práticos - 70% (A nota desta componente corresponde à obtida no ponto 1b.)

Língua em que é ministrada

Português

Validação Eletrónica			
Pedro Miguel Monteiro Rodrigues	José Augusto Afonso Bragada	Pedro Miguel Queirós Pimenta Magalhaes	Carlos Manuel Costa Teixeira
22-01-2023	23-01-2023	29-01-2023	30-01-2023

Este documento só tem validade académica depois de autenticado, em todas as suas folhas, com o selo a óleo da Instituição.