

| | | | | | |
|--------------------------|---------------------------------------|-------------------|-----------------|---|-------|
| 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 | 2023/2024 | Ano Curricular | 3 | Nível | 1-3 |
| Tipo | Semestral | Semestre | 2 | Créditos ECTS | 4.0 |
| Código | 9563-625-3206-00-23 | | | | |
| 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 Tutórica; O - Outra

Nome(s) do(s) docente(s) Catarina Margarida Silva Vasques

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
 - Entre outras

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. Olim, C., Zegrem H., Gonçalves, R. (2022). Manual do Técnico Especialista em Exercício Físico. Fitness Academy, Omniserviços.

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. Processo de aprendizagem por projeto com apresentação de micro aula.

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

| | | | |
|----------------------------------|---------------------------------|--|------------------------------|
| Catarina Margarida Silva Vasques | Pedro Miguel Monteiro Rodrigues | Pedro Miguel Queirós Pimenta Magalhaes | Carlos Manuel Costa Teixeira |
| 09-01-2024 | 25-02-2024 | 26-02-2024 | 27-02-2024 |