

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	Créditos ECTS	4.0
Tipo	Semestral	Semestre	2
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