

# Curso

## Instrutor de Ginásio para Exercício Físico na Etapa Infantojuvenil e no Idoso

Reconhecido pela NBA



**tech** universidade  
tecnológica



## Curso

### Instrutor de Ginásio para Exercício Físico na Etapa Infantojuvenil e no Idoso

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtitute.com/pt/ciencias-do-desporto/curso/instrutor-ginasio-exercicio-fisico-etapa-infantojuvenil-idoso](http://www.techtitute.com/pt/ciencias-do-desporto/curso/instrutor-ginasio-exercicio-fisico-etapa-infantojuvenil-idoso)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 16*

05

Metodologia

---

*pág. 20*

06

Certificação

---

*pág. 28*

# 01

# Apresentação

Um Instrutor de Ginásio tem de enfrentar no seu trabalho diário diferentes situações às quais deve responder com sucesso. Entre elas, uma das que mais preocupa os profissionais é o atendimento de populações de diferentes idades, pois precisa de saber trabalhar com as suas necessidades para prestar um serviço correto e adaptado às suas exigências. Por isso, este curso pretende aumentar os conhecimentos do profissional do desporto para que consiga trabalhar com coletivos especiais como mulheres grávidas, pessoas com obesidade ou em idades infantojuvenis, sabendo adaptar as suas possibilidades físicas ao plano de treino, para assim oferecer uns resultados ótimos.



“

*A TECH proporciona aos alunos um curso exigente no qual poderão aprender a trabalhar com populações em idades especiais como a infantojuvenil ou os idosos”*

Este curso aborda em profundidade o processo de treino em diferentes etapas etárias como a infantojuvenil e o idoso. Serão descritas as características principais de cada uma destas etapas, com base nas alterações morfofuncionais, na incidência das neurociências e na nutrição, para programar sessões de treino que respeitam a individualidade da carga de trabalho físico.

Tudo isto condensado num curso de apenas seis semanas e que quer converter-se num antes e depois para a carreira profissional do aluno, permitindo-lhe trabalhar com toda a segurança como Instrutor de Ginásio para pessoas num idade especial.

Além disso, por ser *online*, o profissional poderá atualizar os seus conhecimentos e adquirir novas competências sem precisar de renunciar ou negligenciar as suas restantes atividades diárias.

Este **Curso de Instrutor de Ginásio para Exercício Físico na Etapa Infantojuvenil e no Idoso** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em atividade física e desporto
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático proporciona informações científicas e práticas sobre as disciplinas essenciais para o desempenho profissional
- ♦ Exercícios práticos através dos quais realizar um processo de autoavaliação que permite melhorar a aprendizagem
- ♦ A ênfase especial em metodologias inovadoras
- ♦ Aulas teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ♦ A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



*“Preste um atendimento de qualidade ao seu cliente em idades especiais e comece a competir com os melhores do setor”*

“

*Bem-vindo ao curso que vai lançar as bases do seu crescimento profissional e que lhe abrirá as portas de um futuro prometedo*”

O corpo docente do curso inclui profissionais do setor que refletem a sua experiência profissional nesta especialização, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente de simulação que irá proporcionar uma especialização imersiva programada para a capacitação em situações reais.

A conceção deste curso assenta na Aprendizagem Baseada nos Problemas, através da qual o profissional deve tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do curso. Para tal, o profissional contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

*Dê uma volta de 180° na sua carreira profissional ao frequentar este curso.*

*Se procura o crescimento profissional, então esta especialização é para si.*



# 02

## Objetivos

O objetivo fundamental deste curso é potenciar no aluno a aquisição de competências concretas que se irão converter na base de apoio da sua prática diária. Para isso, foi definida uma aprendizagem de altíssimo nível baseada nas últimas novidades do setor e criada com o máximo rigor científico. Estes conteúdos vão ser ministrados por uma equipa de profissionais reconhecidos, que transmitirão ao aluno ferramentas valiosíssimas para trabalhar como Instrutor de Ginásio, em particular com populações especiais.





“

*Se o seu objetivo for crescer e começar a trabalhar como Instrutor de Ginásio, com competência em populações em idades especiais, então vai adorar este curso”*



## Objetivos gerais

---

- ♦ Adquirir conhecimentos baseados na mais recente evidência científica, com plena aplicabilidade no campo prático
- ♦ Dominar os métodos mais modernos de avaliação do desempenho desportivo
- ♦ Dominar e aplicar com segurança os métodos de treino mais atuais para melhorar o rendimento desportivo e a qualidade de vida, bem como as patologias mais comuns
- ♦ Dominar os princípios que regulam a fisiologia do exercício e a bioquímica
- ♦ Integrar corretamente todos os conhecimentos adquiridos nos diferentes módulos na prática real





## Objetivos específicos

---

- ♦ Compreender os aspetos biopsicossociais das crianças, adolescentes e idosos
- ♦ Conhecer profundamente as particularidades de cada faixa etária e a sua abordagem específica
- ♦ Ser capaz de planear e programar o treino de uma forma individualizada para crianças, adolescentes e idosos



*Os seus objetivos e os da TECH unem-se e materializam-se neste curso com um valor curricular de excelência”*

03

# Direção do curso

O corpo docente deste curso é constituído por um grupo de especialistas no ativo e de elevado nível. Deste modo, o profissional que decida frequentar esta especialização da TECH, aprenderá com professores de excelência, com anos de experiência no setor e com uma enorme vontade de qualificar os melhores profissionais neste campo. Por isso, esta equipa também elaborou os conteúdos do curso, assegurando ao aluno uma aprendizagem completa, baseada no maior rigor científico e nas últimas novidades do setor.



“

*A TECH esforçou-se em lhe proporcionar o quadro docente mais completo e multidisciplinar do setor. Não perca a oportunidade de estudar com os melhores”*

## Direção



### Doutor Dardo Rubina

- ◆ CEO da Test and Training
- ◆ Coordenador da Preparação Física EDM
- ◆ Preparador Físico da Primeira Equipa da EDM
- ◆ Mestrado de Elevado Rendimento Desportivo (ARD) COE
- ◆ Certificação EXOS
- ◆ Especialista em Treino de Força para a Prevenção de Lesões, Reabilitação Funcional e Físico-Desportiva
- ◆ Especialista em Treino de Força Aplicado ao Rendimento Físico e Desportivo
- ◆ Certificação em Tecnologias de Gestão de Peso e Rendimento Físico
- ◆ Pós-graduação em Atividade Física em Grupos com Patologias
- ◆ Licenciatura em Estudos Avançados (DEA) Universidade de Castela a Mancha
- ◆ Doutoramento em Elevado Rendimento Desportivo (ARD)



## Professores

### Dr. Juan Renda

- ♦ Professor Nacional de Educação Física. ISEF N.º 1 "Dr. Enrique Romero Brest"
- ♦ Licenciatura em Cinesiologia e Fisioterapia. Instituto Universitário Fundação H.A. Bachelo
- ♦ Licenciatura em Educação Física com Orientação em Fisiologia do Trabalho Físico da Universidade Nacional Gral. San Martin
- ♦ Mestrado em Educação Física na Universidade Nacional de Lomas de Zamora

# 04

## Estrutura e conteúdo

O conteúdo deste curso foi concebido com base no máximo rigor científico e tendo em conta as últimas novidades do setor. Do mesmo modo, um grupo de especialistas de instituições de prestígio foi encarregado de conceber e refletir no plano de estudo desta especialização a experiência dos seus anos de trabalho e a sua investigação permanente nesta área de estudo. Isto permite proporcionar ao aluno a biblioteca de conteúdos mais completa do mercado, que se irá converter no suporte teórico para desempenhar o seu trabalho diário.







“

*Um conteúdo de qualidade concebido  
por e para profissionais de excelência”*

## Módulo 1. Exercício físico para crianças, jovens e idosos

- 1.1. O exercício físico em idades infantojuvenis
  - 1.1.1. Crescimento, amadurecimento e desenvolvimento
  - 1.1.2. Desenvolvimento e individualidade: Idade cronológica vs. Idade biológica
  - 1.1.3. Fases sensíveis
  - 1.1.4. Desenvolvimento de longo prazo (*Long Term Athlete Development*)
- 1.2. Avaliação da aptidão física infantojuvenil
  - 1.2.1. Principais baterias de avaliação
  - 1.2.2. Avaliação das capacidades de coordenação
  - 1.2.3. Avaliação das capacidades condicionais
  - 1.2.4. Avaliações morfológicas
- 1.3. Programação do exercício físico em infantojuvenil
  - 1.3.1. Treino de força muscular
  - 1.3.2. Treino da aptidão aeróbica
  - 1.3.3. Treino de velocidade
  - 1.3.4. Treino da flexibilidade
- 1.4. Neurociências e desenvolvimento infantojuvenil
  - 1.4.1. Neuroaprendizagem na infância
  - 1.4.2. Motricidade. Alterações na inteligência
  - 1.4.3. Atenção e emoção. Aprendizagem precoce
  - 1.4.4. Neurobiologia e teoria epigenética na aprendizagem
- 1.5. Abordagem do exercício físico no idoso
  - 1.5.1. Processo de envelhecimento
  - 1.5.2. Mudanças morfofuncionais no idoso
  - 1.5.3. Objetivos do exercício físico no idoso
  - 1.5.4. Benefícios do exercício físico no idoso
- 1.6. Avaliação gerontológica abrangente
  - 1.6.1. Teste de capacidades de coordenação
  - 1.6.2. Índice Katz de independência em atividades da vida quotidiana
  - 1.6.3. Teste de capacidades de condições
  - 1.6.4. Fragilidade e vulnerabilidade no idoso





- 1.7. Síndrome de instabilidade
  - 1.7.1. Epidemiologia das quedas do idoso
  - 1.7.2. Detecção de doentes em risco sem uma queda anterior
  - 1.7.3. Fatores de risco de quedas do idoso
  - 1.7.4. Síndrome pós-queda
- 1.8. Nutrição em crianças, jovens e idosos
  - 1.8.1. Requisitos nutricionais para cada fase etária
  - 1.8.2. Aumento da prevalência da obesidade infantil e da diabetes tipo 2 em crianças
  - 1.8.3. Associação de doenças degenerativas com o consumo de gorduras saturadas
  - 1.8.4. Recomendações nutricionais para o exercício físico
- 1.9. Neurociências e idosos
  - 1.9.1. Neurogênese e aprendizagem
  - 1.9.2. Reserva cognitiva em idosos
  - 1.9.3. Podemos sempre aprender
  - 1.9.4. Envelhecimento não é sinónimo de doença
  - 1.9.5. Alzheimer e Parkinson, o valor da atividade física
- 1.10. Programação do exercício físico em idosos
  - 1.10.1. Treino de força e potência muscular
  - 1.10.2. Treino da aptidão aeróbica
  - 1.10.3. Treino cognitivo
  - 1.10.4. Treino de capacidades de coordenação
  - 1.10.5. Conclusão e encerramento do módulo

“*Estude na TECH e multiplique as suas possibilidades profissionais*”

05

# Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.





“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”*

## Estudo de Caso para contextualizar todo o conteúdo

O nosso programa oferece um método revolucionário de desenvolvimento de competências e conhecimentos. O nosso objetivo é reforçar as competências num contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

*Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo”*



*Terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, com ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa de estudos.*



## Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este programa da TECH é um programa de ensino intensivo, criado de raiz, que propõe os desafios e decisões mais exigentes neste campo, tanto a nível nacional como internacional. Graças a esta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado, dando um passo decisivo para o sucesso. O método do caso, a técnica que constitui a base deste conteúdo, assegura que a realidade económica, social e profissional mais atual é seguida.



*O nosso programa prepara-o para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira”*

*O estudante aprenderá, através de atividades de colaboração e casos reais, a resolução de situações complexas em ambientes empresariais reais.*

O método do caso tem sido o sistema de aprendizagem mais amplamente utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de direito não só aprendessem o direito com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações verdadeiramente complexas, a fim de tomarem decisões informadas e valorizarem juízos sobre a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard.

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Esta é a questão que enfrentamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos da vida real. Terão de integrar todo o seu conhecimento, investigar, argumentar e defender as suas ideias e decisões.

## Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

*Em 2019, alcançámos os melhores resultados de aprendizagem de todas as universidades online do mundo.*

Na TECH aprende-se com uma metodologia de vanguarda concebida para formar os gestores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, chama-se Relearning.

A nossa universidade é a única universidade de língua espanhola licenciada para utilizar este método de sucesso. Em 2019, conseguimos melhorar os níveis globais de satisfação dos nossos estudantes (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos cursos, objetivos...) no que diz respeito aos indicadores da melhor universidade online do mundo.





No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica. Esta metodologia formou mais de 650.000 licenciados com sucesso sem precedentes em áreas tão diversas como a bioquímica, genética, cirurgia, direito internacional, capacidades de gestão, ciência do desporto, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

*O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.*

A partir das últimas provas científicas no campo da neurociência, não só sabemos como organizar informação, ideias, imagens e memórias, mas sabemos que o lugar e o contexto em que aprendemos algo é fundamental para a nossa capacidade de o recordar e armazenar no hipocampo, para o reter na nossa memória a longo prazo.

Desta forma, e no que se chama Neurocognitive context-dependent e-learning, os diferentes elementos do nosso programa estão ligados ao contexto em que o participante desenvolve a sua prática profissional.



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



#### Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



#### Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada.

O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



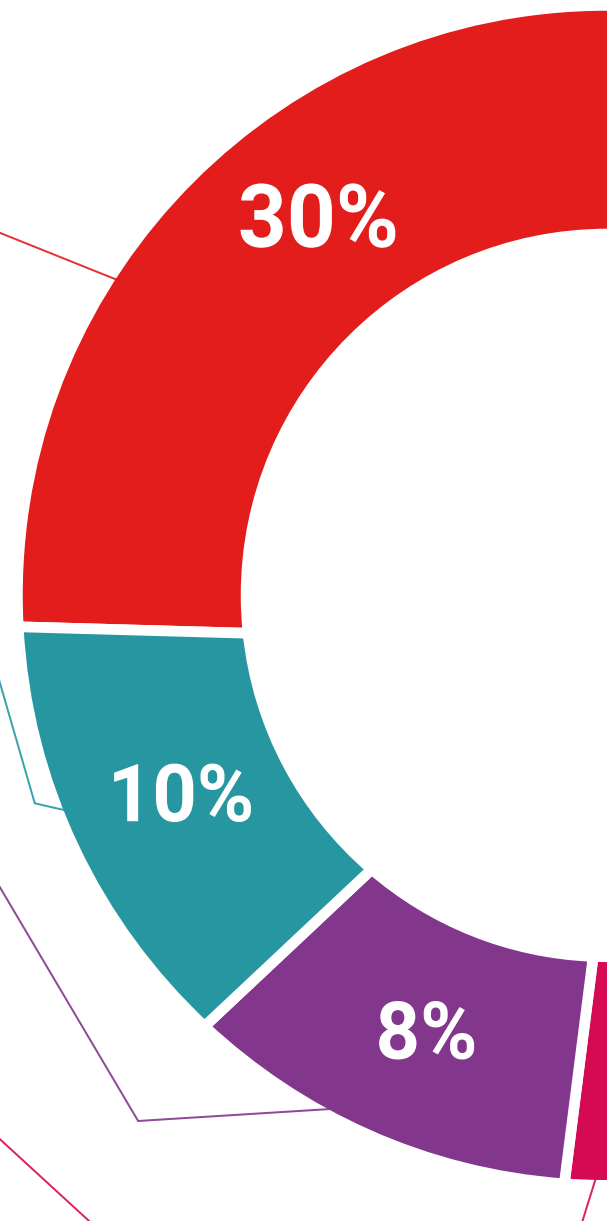
#### Práticas de aptidões e competências

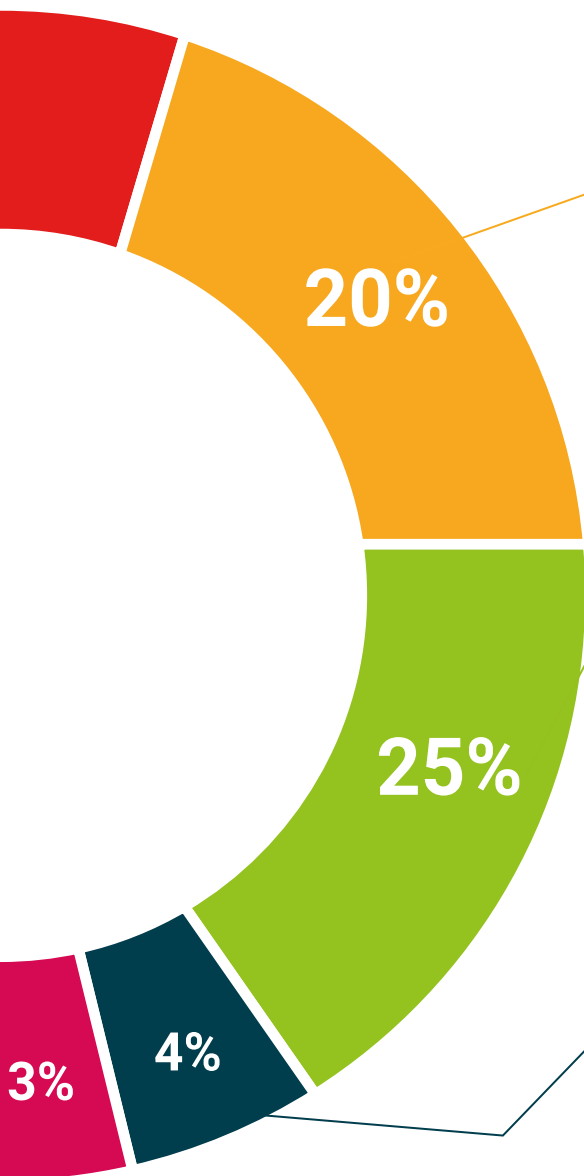
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



#### Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação





#### Case studies

Completarão uma seleção dos melhores estudos de casos escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e instruídos pelos melhores especialistas na cena internacional.



#### Resumos interativos

A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu"



#### Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



06

# Certificação

O Curso de Instrutor de Ginásio para Exercício Físico na Etapa Infantojuvenil e no Idoso garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

*Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”*

Este **Curso de Instrutor de Ginásio para Exercício Físico na Etapa Infantojuvenil e no Idoso** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado\* correspondente ao **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificado: **Curso de Instrutor de Ginásio para Exercício Físico na Etapa Infantojuvenil e no Idoso**

ECTS: 6

Carga horária: **150 horas**

Reconhecido pela NBA



\*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.

futuro  
saúde confiança pessoas  
informação orientadores  
educação certificação ensino  
garantia aprendizagem  
instituições tecnologia  
comunidade compromisso  
atenção personalizada  
conhecimento inovação  
presente qualidade  
desenvolvimento

**tech** universidade  
tecnológica

## Curso

Instrutor de Ginásio para  
Exercício Físico na Etapa  
Infantojuvenil e no Idoso

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

# Curso

## Instrutor de Ginásio para Exercício Físico na Etapa Infantojuvenil e no Idoso

Reconhecido pela NBA

