

# Curso

## Instrutor de Ginásio no Treino de Força

Reconhecido pela NBA



**tech** universidade  
tecnológica





## Curso

### Instrutor de Ginásio no Treino de Força

- » 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.techtute.com/pt/ciencias-do-desporto/curso/instrutor-ginasio-treino-forca](http://www.techtute.com/pt/ciencias-do-desporto/curso/instrutor-ginasio-treino-forca)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 16*

05

Metodologia

---

*pág. 22*

06

Certificação

---

*pág. 30*

# 01

# Apresentação

A evidência científica há anos que demonstra como os benefícios do exercício de força para pessoas de todas as idades. Em concreto, esta atividade consegue melhorar a densidade óssea, protegendo ao mesmo tempo as articulações. Para além disso, previne lesões, pois os músculos, os tendões e os ligamentos apresentam um menor risco de danos se conseguirem resistir a uma intensidade superior. Sendo conscientes desta clara evidência científica, os profissionais da TECH elaboraram este curso que procurará incutir nos profissionais das ciências do desporto os conhecimentos para aplicarem os métodos mais eficientes no desenvolvimento da força nos seus clientes, de tal maneira que o aluno tenha ao seu dispor as melhores ferramentas para uma programação bem-sucedida.





“

*Com este curso poderá dar resposta à crescente procura, pelos utilizadores dos ginásios, por um plano de treino que potencie a força e melhore a sua condição física”*

Na última década a Força (como capacidade física) adquiriu a máxima importância, de tal modo que, em alguns âmbitos, é denominada como “qualidade-mãe”. Se analisarmos os casos existentes, conseguimos ver como as pessoas quase sempre têm um problema de “força”, o que se traduz em, por exemplo: aplica pouca de força, aplica força lentamente, não sabe aplicar força.

Que gestos refletem os exemplos expostos anteriormente? Casualmente em gestos que são comuns a 99 % dos desportos: correr, *sprintar*, acelerar, desacelerar, travar, mudar de direção, saltar, aterrar depois de um salto, etc., bem como caminhar, subir ou descer uma escada, sentar-se e levantar-se, que são atividades da vida quotidiana onde a força é a grande protagonista para uma realização sem compensações e de maneira correta.

O papel claro e determinante da força no elevado rendimento desportivo está mais que justificado, ao nível prático, e sustentado numa evidência científica muito forte.

Se falarmos de prevenção e reabilitação das lesões, a força também desempenha um papel protagonista. Os problemas de falta de coordenação intra e intermuscular, de assimetrias entre membros, de transmissão incorreta das forças e um longo etc. têm como consequência a ineficácia em gerar tensão, ou seja, em gerar força numas condições ótimas pelo músculo, o que irá causar uma lesão na maioria dos casos.

Por isso, este curso desenvolve em primeira instância uma base teórica completa que sustenta o exposto nos parágrafos anteriores, bem como uma definição terminológica precisa. Depois serão abordados os métodos mais eficientes para desenvolver a força e potência, de tal maneira que o aluno tenha ao seu dispor as melhores ferramentas para realizar uma programação de força bem-sucedida.

Para tudo isto, o aluno receberá os últimos avanços científicos e tecnológicos para o controlo das cargas, ficando assim com a informação teórico-prática mais completa do mercado atual.

Este **Curso de Instrutor de Ginásio no Treino de Força** 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



*Se quiser melhorar os seus estudos, sem renunciar às restantes atividades diárias, então este curso é para si”*

“

*Um curso criado com base na última evidência científica e com o material acadêmico”*

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 com este curso com valor curricular de excelência.*

*Diferencie o seu perfil profissional no setor, graças este completo programa académico.*



# 02 Objetivos

O objetivo fundamental deste curso de Instrutor de Ginásio no Treino da Força da TECH é proporcionar ao aluno de conhecimentos profundos que permitam entender a importância do treino de força como meio para desenvolver uma condição física excelente e reduzir eventuais lesões. Este objetivo é materializado ao proporcionar ao aluno um curso de qualidade, baseado na última evidência científica e com os conteúdos mais completos do setor. Desta maneira, o profissional poderá revalorizar o seu perfil e posicionar-se na vanguarda numa área em expansão.







“

*Se o seu objetivo for crescer dentro de um setor em expansão, então este curso é para si”*



## 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

---

- ♦ Conhecer e interpretar corretamente todos os aspetos teóricos da definição da força e dos seus componentes
- ♦ Conhecer e dominar os métodos de treino de força mais eficazes
- ♦ Desenvolver um critério suficiente para poder apoiar a escolha de diferentes métodos de capacitação na aplicação prática
- ♦ Poder objetivar as necessidades de força de cada desportista ou cliente, independentemente do seus requisitos
- ♦ Dominar os aspetos teórico-práticos que definem o desenvolvimento da potência
- ♦ Aplicar corretamente o treino de força na prevenção e reabilitação de lesões



*Evolua na sua carreira e comece a alcançar os objetivos profissionais. O limite dos seus conhecimentos é imposto por si"*

# 03

## Direção do curso

Um dos aspetos que torna único este curso face a outros do setor é o seu quadro docente. Deste modo, o profissional que decidir frequentar esta especialização da TECH, aprenderá com um quadro docente de excelência, com anos de experiência no setor e com a maior vontade de qualificar os melhores 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 põe à disposição do aluno o quadro docente mais completo e reputado do setor”*

## 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)



# 04

## Estrutura e conteúdo

Com o objetivo de o profissional adquirir um conhecimento de qualidade, a estrutura e os conteúdos deste curso de especialização foram idealizados, desenhados e criados por um grupo de profissionais de referência no setor da atividade física. Esta equipa, consciente da relevância e da atualidade da educação neste campo, redobrou os seus esforços para elaborar o conteúdo mais completo e atualizado do mercado. Um compêndio de conteúdos complementado com o trabalho de outros especialistas, que lhe conferem um formato multimédia de elevada didática e que mostra ao aluno uma aprendizagem imersiva, completa e contextual.





“

*Um conteúdo de qualidade que prepara ao profissional para enfrentar a sua profissão com maiores garantias de sucesso”*

## Módulo 1. Treino de força

- 1.1. Força
  - 1.1.1. A força desde a mecânica
  - 1.1.2. A força desde a fisiologia
  - 1.1.3. A força aplicada
  - 1.1.4. Curva de força e tempo
    - 1.1.4.1. Interpretação
  - 1.1.5. Força máxima
  - 1.1.6. RFD
  - 1.1.7. Força útil
  - 1.1.8. Curvas de força, velocidade e potência
    - 1.1.8.1. Interpretação
  - 1.1.9. Défice de força
- 1.2. Cargas de treino
  - 1.2.1. Carga de treino de força
  - 1.2.2. A carga
  - 1.2.3. A carga: volume
  - 1.2.4. A carga: intensidade
  - 1.2.5. A carga: densidade
  - 1.2.6. Caráter do esforço
- 1.3. Treino de força na prevenção e readaptação de lesões
  - 1.3.1. A prevenção e reabilitação de lesões
    - 1.3.1.1. Terminologia
    - 1.3.1.2. Conceitos
  - 1.3.2. Treino de força e prevenção de lesões e reabilitação com base em evidência científica
  - 1.3.3. Processo metodológico de treino de força na prevenção de lesões e recuperação funcional
    - 1.3.3.1. O método
    - 1.3.3.2. Aplicação desta metodologia na prática
  - 1.3.4. Função da estabilidade central (CORE) na prevenção de lesões
    - 1.3.4.1. CORE
    - 1.3.4.2. Treino do CORE
- 1.4. Método pliométrico
  - 1.4.1. Mecanismos fisiológicos
  - 1.4.2. Ações musculares em exercícios pliométricos
  - 1.4.3. O ciclo de alongamento e encurtamento (CEA)
    - 1.4.3.1. Utilização de energia ou capacidade elástica
    - 1.4.3.2. Participação reflexiva. Armazenamento de energia elástica em série e paralelo
  - 1.4.4. Classificação dos CEA
    - 1.4.4.1. CEA curto
    - 1.4.4.2. CEA longo
  - 1.4.5. Propriedades do músculo e o tendão
  - 1.4.6. Sistema nervoso central
    - 1.4.6.1. Recrutamento
    - 1.4.6.2. Frequência
    - 1.4.6.3. Sincronização
- 1.5. Treino de potência
  - 1.5.1. Potência
    - 1.5.1.1. A potência
    - 1.5.1.2. Importância da potência no contexto do rendimento desportivo
    - 1.5.1.3. Clarificação da terminologia relacionada com a potência
  - 1.5.2. Fatores que contribuem para o desenvolvimento da potência máxima
  - 1.5.3. Aspectos estruturais que condicionam a produção de energia
    - 1.5.3.1. Hipertrofia muscular
    - 1.5.3.2. Composição muscular
    - 1.5.3.3. Relação entre cortes transversais de fibra rápida e lenta
    - 1.5.3.4. Longitude muscular e o seu efeito na contração muscular
    - 1.5.3.5. Quantidade e características dos componentes elásticos
  - 1.5.4. Aspectos neurais que condicionam a produção de energia
    - 1.5.4.1. Potencial de ação
    - 1.5.4.2. Velocidade de recrutamento das unidades motoras
    - 1.5.4.3. Coordenação intramuscular
    - 1.5.4.4. Coordenação intermuscular
    - 1.5.4.5. Estado muscular anterior (PAP)
    - 1.5.4.6. Mecanismos de reflexo neuromuscular e a sua incidência



- 1.5.5. Aspectos teóricos da compreensão da curva força-tempo
  - 1.5.5.1. Impulso de força
  - 1.5.5.2. Fases da curva força-tempo
  - 1.5.5.3. Fase de aceleração da curva força-tempo
  - 1.5.5.4. Zona de aceleração máxima da curva força-tempo
  - 1.5.5.5. Fase de desaceleração da curva força-tempo
- 1.5.6. Aspectos teóricos da compreensão das curvas de potência
  - 1.5.6.1. Curva tempo-potência
  - 1.5.6.2. Curva de potência-deslocamento
  - 1.5.6.3. Carga de trabalho ótima para o desenvolvimento máximo de potência
- 1.6. Formação de força com base em vetores
  - 1.6.1. O vetor de força
    - 1.6.1.1. Vetor axial
    - 1.6.1.2. Vetor horizontal
    - 1.6.1.3. Vetor rotacional
  - 1.6.2. Vantagens da utilização desta terminologia
  - 1.6.3. Os vetores básicos em treino
    - 1.6.3.1. Os principais gestos desportivos
    - 1.6.3.2. Os principais exercícios de sobrecarga
    - 1.6.3.3. Os principais exercícios de treino
- 1.7. Principais métodos de treino de força
  - 1.7.1. Peso corporal
  - 1.7.2. Exercícios livres
  - 1.7.3. PAP
    - 1.7.3.1. Definição
    - 1.7.3.2. Aplicação do PAP antes das disciplinas desportivas relacionadas com a potência
  - 1.7.4. Exercícios com máquinas
  - 1.7.5. Complex training
  - 1.7.6. Exercícios e a sua transferência
  - 1.7.7. Contrastes
  - 1.7.8. Cluster training

- 1.8. VBT
  - 1.8.1. A aplicação do VBT
    - 1.8.1.1. Grau de estabilidade da velocidade de execução com cada percentagem de 1RM
  - 1.8.2. A carga programada e a carga real
    - 1.8.2.1. Variáveis envolvidas na diferença entre a carga programada e a carga real
  - 1.8.3. VBT como solução para o problema da utilização de 1RM e nRM para programar cargas
  - 1.8.4. VBT e grau de fadiga
    - 1.8.4.1. Relação com o lactato
    - 1.8.4.2. Relação com o amónio
  - 1.8.5. VBT em relação à perda de velocidade e percentagem de repetições efetuadas
    - 1.8.5.1. Definir os diferentes graus de esforço na mesma série
    - 1.8.5.2. Diferentes adaptações de acordo com o grau de perda de velocidade na série
  - 1.8.6. Propostas metodológicas de acordo com diferentes autores
- 1.9. Força em relação à hipertrofia
  - 1.9.1. Mecanismo indutor de hipertrofia: tensão mecânica
  - 1.9.2. Mecanismo indutor de hipertrofia: **stress** metabólico
  - 1.9.3. Mecanismo indutor de hipertrofia: danos musculares
  - 1.9.4. Variáveis de programação de hipertrofia
    - 1.9.4.1. Frequência
    - 1.9.4.2. Volume
    - 1.9.4.3. Intensidade
    - 1.9.4.4. Cadência
    - 1.9.4.5. Séries e repetições
    - 1.9.4.6. Densidade
    - 1.9.4.7. Ordem na execução dos exercícios



- 1.9.5. Variáveis de capacitação e os seus diferentes efeitos estruturais
  - 1.9.5.1. Efeito em diferentes tipos de fibra
  - 1.9.5.2. Efeitos sobre o tendão
  - 1.9.5.3. Comprimento do fascículo
  - 1.9.5.4. Ângulo de penação
- 1.10. Treino de força
  - 1.10.1. O treino excêntrico
    - 1.10.1.1. O treino excêntrico
    - 1.10.1.2. Diferentes tipos de treino excêntrico
  - 1.10.2. Treino excêntrico e rendimento
  - 1.10.3. Treino excêntrico e prevenção e reabilitação de lesões
  - 1.10.4. Tecnologia aplicada ao treino excêntrico
    - 1.10.4.1. Polias cónicas
    - 1.10.4.2. Dispositivos isoinerciais



*Irá frequentar um curso único que lhe permitirá viver a sua profissão numa perspetiva distinta”*

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.



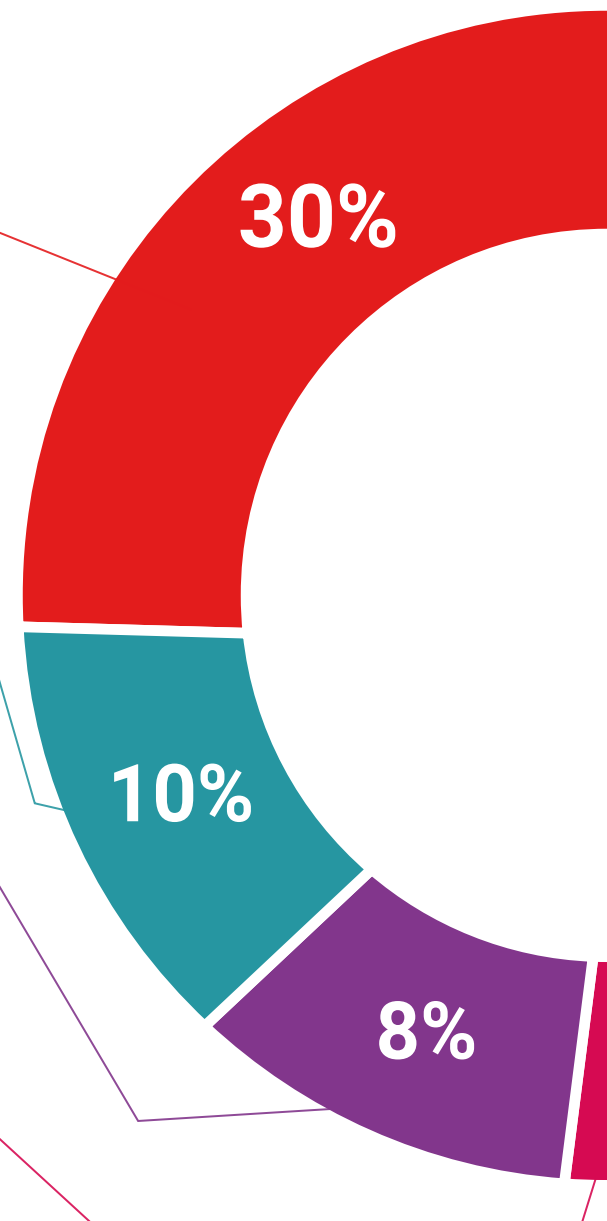
#### Práticas de aptidões e competências

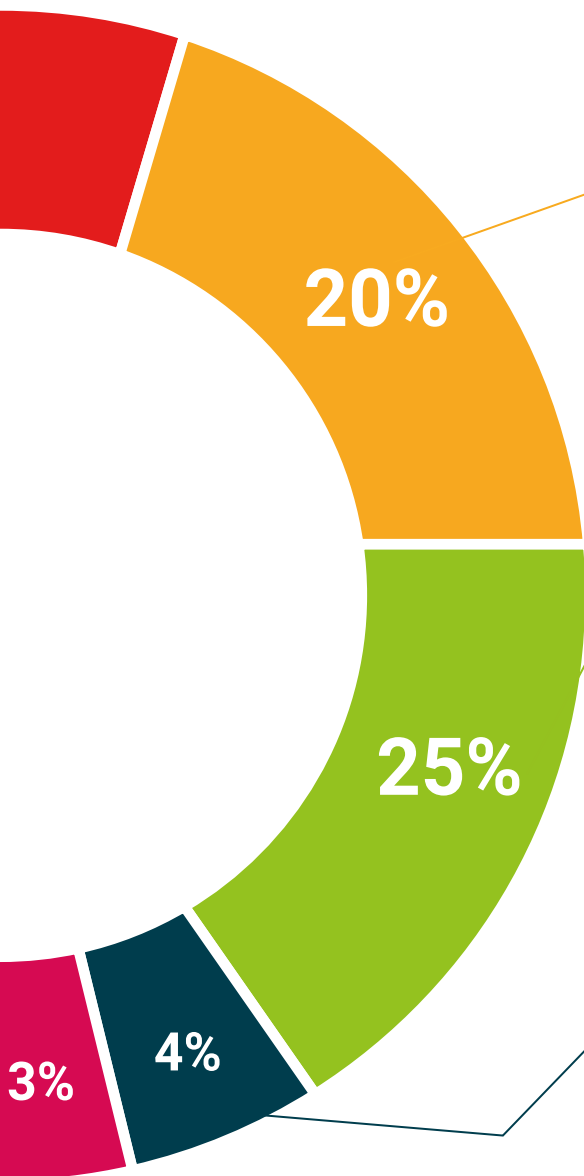
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



#### 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 em Treino de Força garante, para além do 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 no Treino de Força** conta com o conteúdo educacional 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 no Treino de Força**

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 com 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  
no Treino de Força

- » 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 no Treino de Força

Reconhecido pela NBA

