

# Curso

## Monitor de Ginásio no Treino Pessoal Dirigido

Reconhecido pela NBA



**tech** universidade  
tecnológica



## Curso

### Monitor de Ginásio no Treino Pessoal Dirigido

- » 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/monitor-ginasio-treino-pessoal-dirigido](http://www.techtute.com/pt/ciencias-do-desporto/curso/monitor-ginasio-treino-pessoal-dirigido)

# 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

A chamada síndrome metabólica é definida como um conjunto de fatores de risco cardiovascular e resistência à insulina que põem em risco a saúde das pessoas. Nesse contexto, o desporto é geralmente uma das partes mais importantes da abordagem integradora deste problema, pois consegue melhorar significativamente a condição física da pessoa e prevenir o aparecimento de mais complicações. Cientes disto, os profissionais da TECH criaram este curso completo que irá capacitar o monitor de ginásio a realizar treinos na sala que potenciem hábitos positivos nos utilizadores e que evitem a deterioração da sua saúde e o reaparecimento da síndrome metabólica.



**TRAINER**





“

*A chamada síndrome metabólica afeta cada vez mais pessoas. Aprenda com este curso a geri-la e a melhorar a saúde física dos seus utilizadores”*

Embora não haja uma definição simples para a Síndrome Metabólica (SM), a maioria das instituições internacionais refere uma alteração na qual coexistem a obesidade, a alteração nos valores de glicose, a dislipidemia e/ou a hipertensão.

Este cenário coloca-nos perante um doente com uma alteração de diversos níveis e que constitui um problema de saúde relevante.

A complexidade desta síndrome exige uma abordagem integradora, que considera a alteração do estilo de vida como a base fundamental do tratamento que, em muitos casos, implica a administração de vários fármacos.

Portanto, este curso irá desenvolver, de forma extensa e detalhada, as características desta condição e os critérios de intervenção para melhorar a saúde e a qualidade de vida dos doentes, evitando os sintomas e o aparecimento de complicações adicionais.

Tudo isto condensado num curso ministrado durante seis meses e que se irá tornar um ponto de viragem na carreira profissional do aluno. Um curso concebido por e para os melhores e com a garantia de uma grande instituição educativa como a TECH.

Este **Curso de Instrutor de Ginásio no Treino Pessoal Dirigido** 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 quer trabalhar como monitor de treino pessoal dirigido, não apenas tendo em consideração os aspetos físicos, como também os aspetos metabólicos, então está no lugar certo"*

“

*As ferramentas, os conhecimentos e as competências que irá adquirir permitirão destacar-se num setor que precisa cada vez mais de monitores especializados”*

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 programa baseia-se na Aprendizagem Baseada nos Problemas, através da qual o instrutor deve tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do Programa académico. Para tal, o profissional contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

*Como é um curso no formato 100 % online, o aluno vai poder estudar onde e quando quiser.*

*Aprenda todas as peculiaridades da síndrome metabólica através de um curso com um valor curricular de excelência.*



# 02

## Objetivos

O Curso de Monitor de Ginásio no treino Pessoal Direcionado da TECH surge com o objetivo fundamental de potencializar no aluno a aquisição de competências concretas que se irão converter na base 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 monitor de ginásio com a maior garantia de sucesso.







“

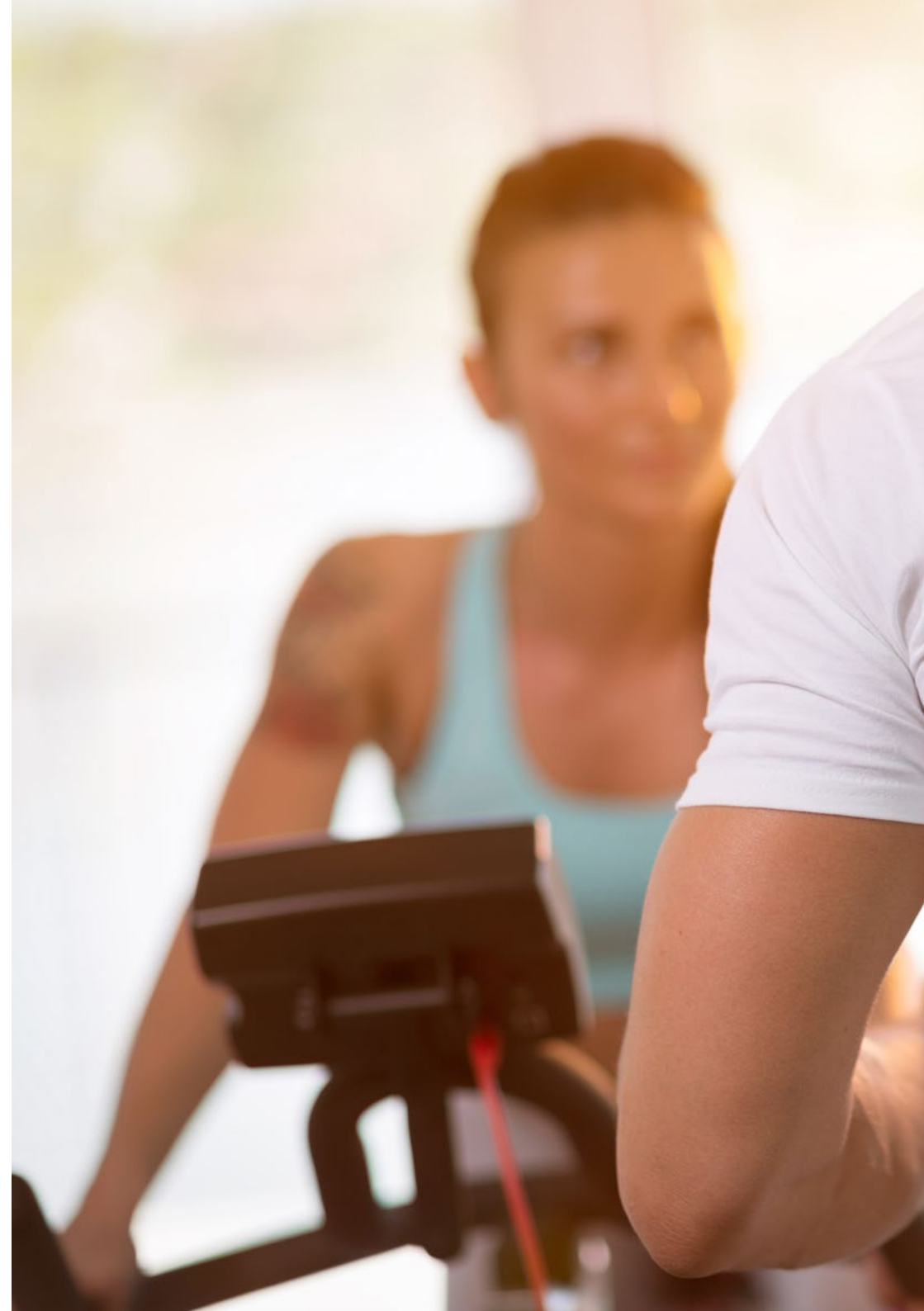
*Se o seu objetivo for crescer numa profissão em expansão, então este curso é para si"*



## 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

---

- ♦ Obter uma compreensão profunda da fisiopatologia da síndrome metabólica
- ♦ Compreender os critérios de intervenção para melhorar a saúde e a qualidade de vida dos doentes com esta patologia
- ♦ Ser capaz de planear e programar o treino de uma forma individualizada numa pessoa com síndrome metabólica

“

*Bem-vindo ao curso que  
lhe permitirá trabalhar  
como monitor de ginásio  
com as maiores garantias”*



# 03

## Direção do curso

Um dos aspetos que torna este curso de especialização único, 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.



“

*Neste curso poderá encontrar uma equipa docente de excelência não só pelo seu conhecimento, mas também pela qualidade humana"*



## Direção



### Sr. 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

### Sr. Mauricio Varela

- ◆ Professor de Educação Física Faculdade de Humanidades e Ciências da Educação Universidade Nacional de la Plata
- ◆ Professor de Atividade Física de Forma Personalizada Destinada a Idosos
- ◆ Preparador Físico, *Personal Trainer* de Ciclistas da Categoria Elite do Circuito de Ciclismo Astronomia
- ◆ Professor de Educação Física EES 62, EES 32, EET 5, EES56, EES 31
- ◆ Especialização em Programação e Avaliação de Exercícios (Curso de Pós-Graduação, FaHCE-UNLP) Cohorte
- ◆ Antropometrista Certificado ISAK nível 1

# 04

## Estrutura e conteúdo

A estrutura deste curso de especialização foi concebida para garantir que o profissional das ciências do desporto consegue trabalhar como monitor de sala no ginásio, conhecendo todos os detalhes da síndrome metabólica e sabendo como a abordar corretamente. Tudo isto, a partir de uma metodologia única e com o suporte dos melhores especialistas na matéria. Desta forma, a TECH garante aos alunos conteúdos de qualidade de acordo com as suas expectativas, dando-lhes a oportunidade de se destacarem na sua área de trabalho. Poderá desempenhar as diversas funções relacionadas com este curso, juntamente com as propostas mais inovadoras neste campo de ação, orientando-o para a excelência.



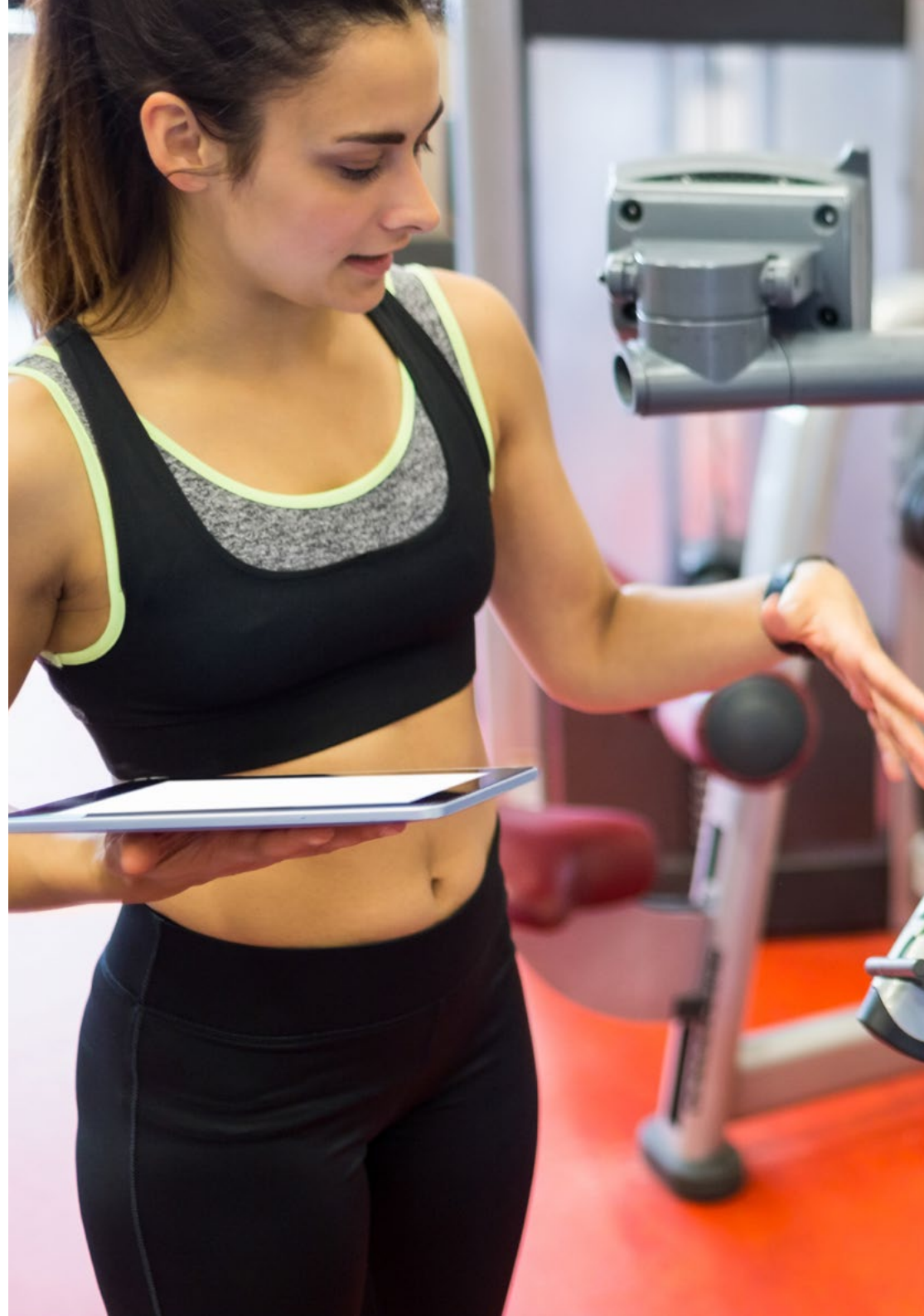


“

*A TECH oferece aos seus alunos a especialização mais completa e específica do mercado"*

## Módulo 1. Treino pessoal dirigido em sala

- 1.1. A síndrome metabólica
  - 1.1.1. A síndrome metabólica
  - 1.1.2. Epidemiologia da síndrome metabólica
  - 1.1.3. O doente com síndrome. Considerações para a intervenção
- 1.2. Bases fisiopatológicas
  - 1.2.1. A síndrome metabólica e riscos para a saúde
  - 1.2.2. Aspetos fisiopatológicos da doença
- 1.3. Avaliação e diagnóstico
  - 1.3.1. A síndrome metabólica e a sua avaliação no âmbito clínico
  - 1.3.2. Biomarcadores, indicadores clínicos e síndrome metabólica
  - 1.3.3. A síndrome metabólica, a sua avaliação e seguimento pelo especialista em exercício físico
  - 1.3.4. Diagnóstico e protocolo de intervenção na síndrome metabólica
- 1.4. Protocolos e tratamentos
  - 1.4.1. O estilo de vida e a sua relação com a síndrome metabólica
  - 1.4.2. A nutrição e a sua importância na síndrome metabólica
  - 1.4.3. Exercício: papel na síndrome metabólica
  - 1.4.4. O doente com síndrome metabólica e tratamento farmacológico: considerações para o profissional do exercício
- 1.5. Planeamento do treino em sala em doentes com síndrome metabólica
  - 1.5.1. Especificação do nível do cliente
  - 1.5.2. Objetivos
  - 1.5.3. Processos de avaliação
  - 1.5.4. Operacionalidade dos recursos espaciais e materiais
- 1.6. Programação do treino de força em sala
  - 1.6.1. Objetivos de treino de força para a síndrome metabólica
  - 1.6.2. Volume, intensidade e recuperação do treino da força em síndrome metabólica
  - 1.6.3. Seleção de exercícios e métodos de treino de força para a síndrome metabólica
  - 1.6.4. Objetivos de treino de força para a síndrome metabólica







- 1.7. Programação do treino de resistência em sala
  - 1.7.1. Objetivos de treino de força para a síndrome metabólica
  - 1.7.2. Volume, intensidade e recuperação do treino de resistência em síndrome metabólica
  - 1.7.3. Seleção de exercícios e métodos de treino de resistência para a síndrome metabólica
  - 1.7.4. Objetivos de programas de treino da resistência em síndrome metabólica
- 1.8. Precauções e contraindicações no treino em sala
  - 1.8.1. Avaliações para a realização de exercício físico na população com síndrome metabólica
  - 1.8.2. Contraindicações no desenvolvimento de atividade em doentes com síndrome metabólica
- 1.9. Nutrição e estilo de vida em doentes com síndrome metabólica
  - 1.9.1. Aspetos nutricionais na síndrome metabólica
  - 1.9.2. Exemplos de intervenção nutricional na síndrome metabólica
- 1.10. Conceção de programas de treino na sala, em doentes com síndrome metabólica
  - 1.10.1. Conceção de programas de treino para diabéticos
  - 1.10.2. Conceção de sessões de treino para diabetes
  - 1.10.3. Programas de intervenção global (interdisciplinar e multidisciplinar) em diabetes

“*Estabeleça as bases do seu crescimento profissional com este curso de qualidade inestimável*”

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.



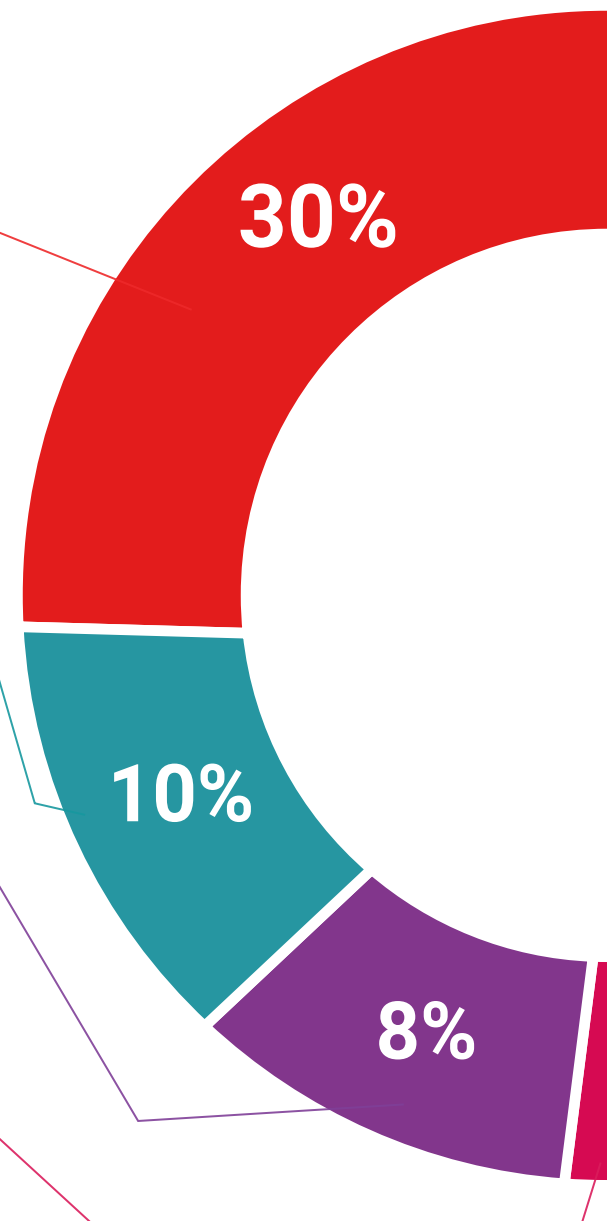
#### Práticas de aptidões e competências

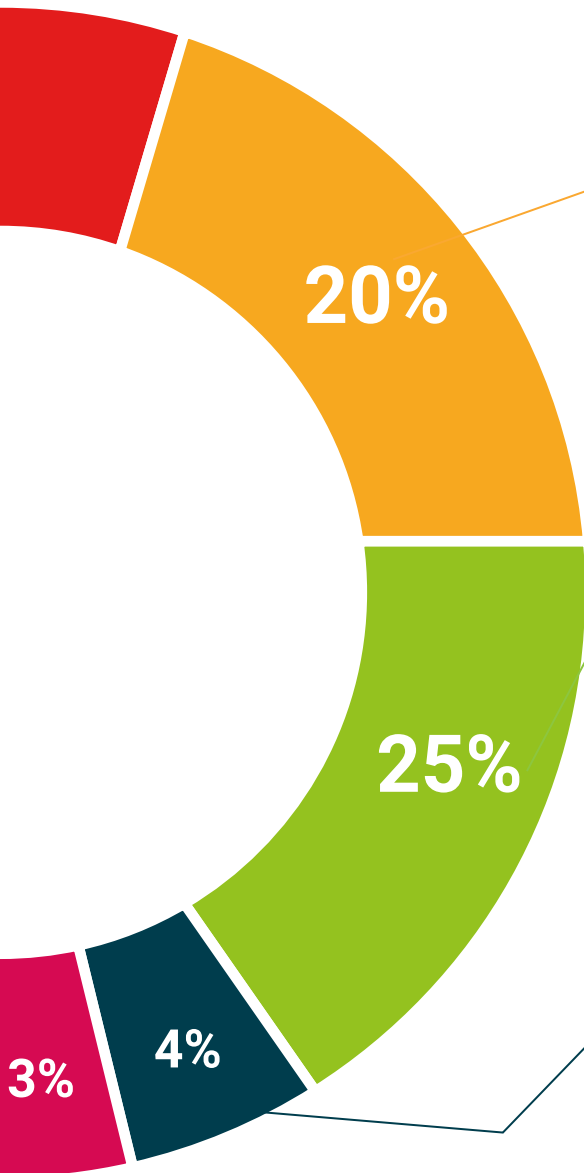
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



#### 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 Monitor de Ginásio em Treino Pessoal Dirigido 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 Monitor de Ginásio no Treino Pessoal Dirigido** 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.

Certificação: **Curso de Monitor de Ginásio no Treino Pessoal Dirigido**

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 qualificação  
desenvolvimento si

**tech** universidade  
tecnológica

### Curso

Monitor de Ginásio  
no Treino Pessoal Dirigido

- » 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

## Monitor de Ginásio no Treino Pessoal Dirigido

Reconhecido pela NBA



**tech** universidade  
tecnológica