

Formação Prática

Personal Training Terapêutico

Reconhecido pela NBA



tech



tech

Formação Prática
Personal Training Terapêutico

Índice

01

Introdução

pág. 4

02

Porquê fazer esta
Formação Prática?

pág. 6

03

Objetivos

pág. 8

04

Planificação do programa
de estágio

pág. 10

05

Onde posso fazer a
Formação Prática?

pág. 12

06

Condições gerais

pág. 16

07

Certificação

pág. 18

01 Introdução

Este curso oferece as últimas tendências e avanços no campo da saúde e do desporto e foi concebido para fornecer aos alunos as técnicas mais eficazes para melhorar a qualidade de vida dos utilizadores, ajudando-os a atingir os seus objetivos de uma forma saudável e segura. A metodologia desta capacitação é 100% prática e permite ao profissional realizar um estágio intensivo num centro de prestígio, onde poderá aprender os mais recentes métodos de Personal Training Terapêutico durante uma estadia de 3 semanas.



Faça um estágio intensivo num centro de prestígio e domine os mais recentes métodos de Personal Training Terapêutico em apenas 3 semanas"





O Personal Training Terapêutico tornou-se numa das áreas profissionais de maior destaque nos últimos anos, tendo incorporado na sua prática diária inúmeros procedimentos avançados da área da saúde. Além disso, integrou novos métodos de exercício físico apoiados pelas mais recentes evidências científicas em áreas como a Neurologia e a Cardiologia.

Assim, esta formação 100% prática foi especificamente concebida para profissionais das Ciências do Desporto que trabalham com pessoas que sofrem de algum tipo de patologia e que procuram melhorar a sua qualidade de vida através da prescrição de exercício físico bem desenvolvido.

Esta Formação Prática oferece também uma preparação inovadora, atualizada e aprofundada sobre as patologias mais prevalentes na nossa sociedade e como o exercício físico pode ser uma parte fundamental do seu tratamento. Durante o curso, as características fisiopatológicas das diferentes doenças serão estudadas em profundidade e serão oferecidos os últimos avanços na sua epidemiologia e características de forma a ser possível fazer uma avaliação correta.

Tudo isto de uma forma totalmente prática e através de uma estadia intensiva num centro de reconhecido prestígio. Aí, o aluno poderá contactar com profissionais de renome especializados em Personal Training Terapêutico em jornadas de 8 horas para garantir uma experiência real num ambiente exigente.

02

Porquê fazer esta Formação Prática?

A TECH criou uma proposta académica única e revolucionária no campo do Personal Training Terapêutico, que vai além de uma simples atualização teórica e fornece ferramentas práticas para aplicar os mais recentes procedimentos e técnicas no campo da saúde. Esta Formação Prática permitirá ao profissional entrar num ambiente real onde poderá realizar diversas atividades relacionadas com esta área, garantindo uma atualização completa.



“Não encontrará outro curso que lhe permita atualizar os seus conhecimentos de uma forma prática e adaptada às suas necessidades: matricule-se agora mesmo”

1. Atualizar-se com a tecnologia mais recente disponível

A área do Personal Training Terapêutico tem vindo a sofrer uma revolução nos últimos anos graças aos avanços científicos na abordagem de doenças e patologias através do exercício físico. Por este motivo, e com o objetivo de aproximar o profissional das últimas tecnologias nesta área, a TECH apresenta esta Formação Prática com a qual o profissional entrará num ambiente de vanguarda, acedendo às últimas tecnologias neste campo.

2. Aprofundar conhecimentos recorrendo à experiência dos melhores especialistas

A grande equipa de especialistas que acompanhará o profissional durante todo o período prático é uma garantia de atualização sem precedentes. Com um tutor especialmente designado, o aluno poderá ver utilizadores reais num ambiente de vanguarda, permitindo-lhe incorporar os métodos e procedimentos de treino mais eficazes na sua prática diária.

3. Ser introduzido a ambientes profissionais de topo

A TECH seleciona cuidadosamente todos os centros disponíveis para as suas Formações Práticas. Graças a isso, o especialista terá acesso garantido a um ambiente profissional de prestígio na área do Personal Training Terapêutico. Desta forma, poderá ver o dia a dia de uma área de trabalho exigente, rigorosa e exaustiva, aplicando sempre as mais recentes teses e postulados científicos na sua metodologia de trabalho.



4. Pôr em prática o que aprendeu desde o início

O mercado acadêmico é afetado por cursos pouco adaptados ao trabalho cotidiano do especialista e que exigem longas horas de ensino, muitas vezes incompatíveis com a vida pessoal e profissional. A TECH oferece um novo modelo de aprendizagem, 100% prática, que lhe permite dominar os procedimentos mais avançados no domínio do Personal Training Terapêutico e, o melhor de tudo, levá-lo à prática profissional em apenas 3 semanas.

5. Alargar as fronteiras do conhecimento

A TECH oferece-lhe a possibilidade de efetuar esta formação prática não só em centros nacionais mas também internacionais. Desta forma, o profissional poderá alargar as suas fronteiras e atualizar-se com os melhores especialistas, praticando em centros de primeira classe e em diferentes continentes. Uma oportunidade única que só a TECH, a maior universidade digital do mundo, poderia oferecer.



Terá uma imersão prática total no centro da sua escolha"

03

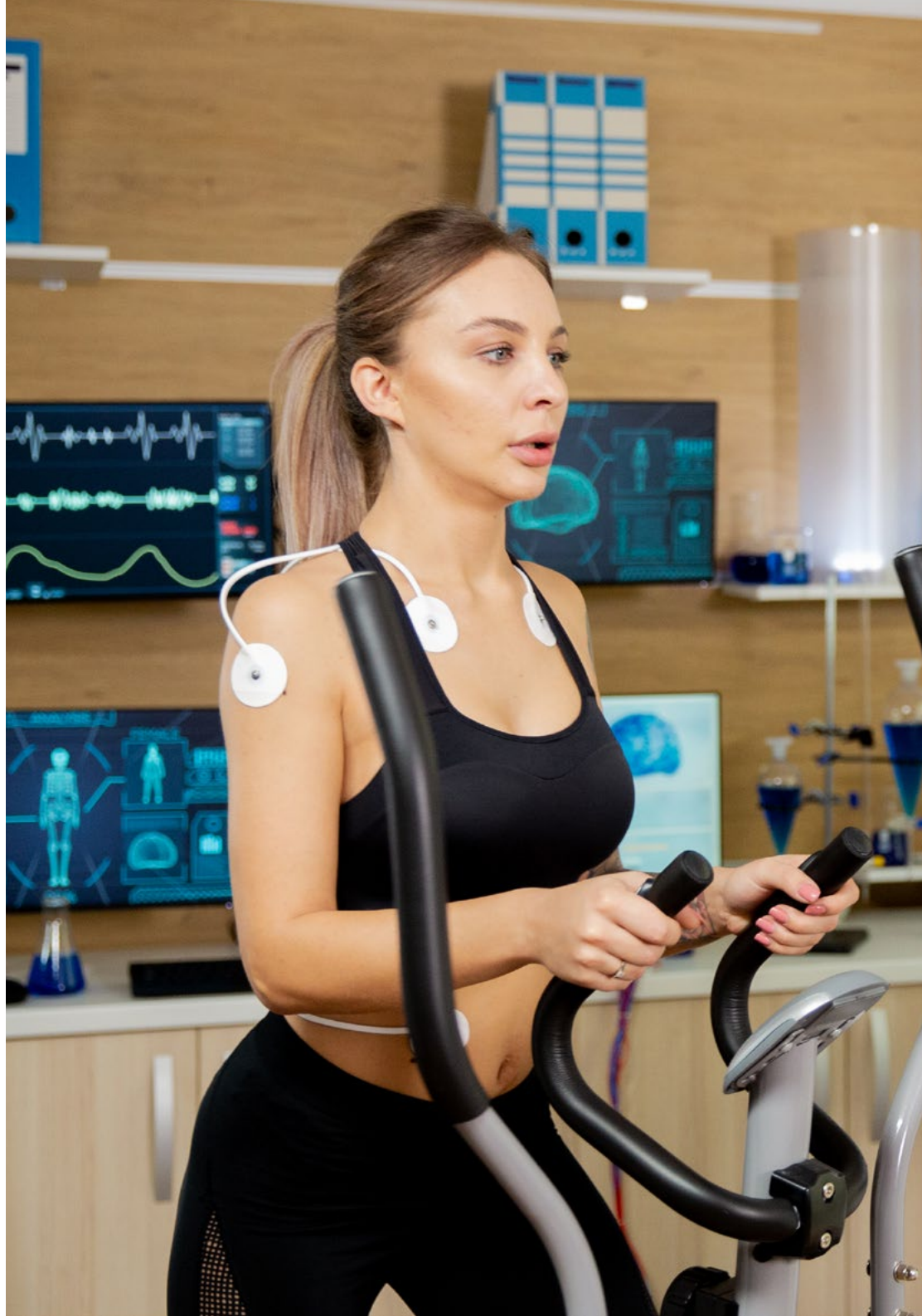
Objetivos

Os objetivos deste curso são dotar o profissional de competências práticas e atualizadas sobre as patologias prevalentes na sociedade atual e das ferramentas necessárias para as avaliar e planejar e programar um treino pessoal terapêutico adaptado à doença e ao utente. Além disso, o objetivo é oferecer uma preparação prática da mais alta qualidade que permita ao aluno tornar-se num profissional de sucesso, seguindo os mais elevados padrões de qualidade no ensino a nível internacional.



Objetivos gerais

- Compreender as diferentes variáveis de treino e a sua aplicação em pessoas com patologias
- Obter uma visão global das patologias mais frequentes na sociedade
- Compreender os fatores desencadeantes mais relevantes da doença de forma a prevenir o aparecimento de comorbilidades ou da própria doença
- Conhecer as contraindicações existentes nas diferentes patologias para evitar possíveis efeitos contraproducentes do exercício físico





Objetivos específicos

- Conhecer em profundidade as variáveis mais importantes do treino para saber como aplicá-las de forma individualizada
- Gerir os critérios gerais para a conceção de programas de exercício físico para pessoas com patologias
- Obter as ferramentas necessárias para desenvolver um plano de treino adaptado às necessidades do cliente
- Adquirir uma compreensão aprofundada da fisiopatologia da obesidade e do seu impacto na saúde
- Compreender as limitações físicas do indivíduo obeso
- Ser capaz de planear e programar o treino de forma individualizada para uma pessoa com obesidade
- Adquirir uma compreensão aprofundada da fisiopatologia da diabetes e do seu impacto na saúde
- Compreender as necessidades específicas da diabetes
- Ser capaz de planear e programar o treino de forma individualizada para uma pessoa com diabetes
- Compreender em profundidade a 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 forma individualizada para uma pessoa com Síndrome Metabólica
- Estudar o vasto leque de patologias existentes que afetam o sistema cardiovascular
- Compreender as fases de ação na reabilitação cardiovascular
- Ser capaz de planear e programar o treino de forma individualizada
- Estudar as diferentes patologias que afetam o sistema osteoarticular
- Compreender o termo fragilidade e o seu impacto no sistema osteoarticular e nas lombalgias inespecíficas
- Ser capaz de planear e programar o treino de forma individualizada para uma pessoa com diferentes patologias associadas ao sistema osteoarticular e lombalgia inespecífica



Domine as técnicas mais inovadoras do Personal Training Terapêutico e torne-se num especialista no domínio da saúde e do bem-estar"

04

Planificação do programa de estágio

Esta Formação Prática consiste numa estadia intensiva de 3 semanas num centro de prestígio. O horário a seguir será de segunda a sexta-feira, com 8 horas consecutivas de formação prática acompanhado por um profissional. Esta estadia permitirá aos alunos ver utilizadores reais ao lado de uma equipa de profissionais de referência na área da enfermagem de cuidados intensivos, aplicando os procedimentos de diagnóstico mais inovadores e planeando a terapia de última geração para cada patologia.

Nesta proposta de capacitação, de carácter totalmente prático, as atividades visam desenvolver e aperfeiçoar as competências necessárias à prestação de cuidados terapêuticos, orientadas para a formação específica para o exercício da atividade num ambiente de segurança do doente e de elevado desempenho profissional.

O ensino prático será realizado com a participação ativa do aluno na realização das atividades e procedimentos de cada área de competência (aprender a aprender e aprender a fazer), com o acompanhamento e orientação dos professores e outros colegas de formação que facilitam o trabalho em equipa e a integração multidisciplinar como competências transversais à praxis profissional (aprender a ser e aprender a relacionar-se).





Os procedimentos descritos a seguir constituirão a base da parte prática da capacitação e a sua aplicação está sujeita tanto à adequação dos pacientes como à disponibilidade do centro e à sua carga de trabalho, sendo as atividades propostas as seguintes:

Módulo	Atividade Prática
Avaliação e diagnóstico	Realizar uma entrevista inicial com o cliente para avaliar a sua situação atual e recolher informações relevantes
	Realizar testes de avaliação física, tais como medições antropométricas, avaliação da postura e mobilidade, testes de força e resistência, entre outros
	Realizar testes de avaliação psicológica, como questionários de personalidade e testes de competências sociais
Planeamento do treino	Criar planos de treino personalizados em função dos objetivos, necessidades e características individuais do cliente
	Selecionar e ensinar técnicas de treino específicas, tais como exercícios de força, resistência, flexibilidade e equilíbrio
	Desenvolver planos de nutrição e dieta personalizados para melhorar o desempenho desportivo e a saúde em geral
Treino prático	Dirigir sessões de personal training com os clientes em tempo real, supervisionando e corrigindo a técnica dos exercícios e garantindo o progresso e a segurança do cliente
	Utilizar diferentes tipos de equipamentos de treino, desde pesos e máquinas de treino a elásticos e bolas de exercício
	Realizar treinos ao ar livre utilizando o ambiente e a paisagem para criar um treino completo e variado
Treino especializado	Criar planos de treino especializados para pessoas com necessidades especiais, como idosos, grávidas ou pessoas com incapacidades
	Ensinar técnicas de relaxamento e respiração para reduzir o stress e a ansiedade e melhorar a saúde mental
	Realizar sessões de fisioterapia e massagem desportiva para ajudar na recuperação de lesões desportivas e melhorar a saúde dos músculos e das articulações
Comunicação e relações com os clientes	Estabelecer e manter uma boa comunicação com os clientes, construindo relações duradouras e de confiança
	Dominar as competências de comunicação e negociação para assegurar uma comunicação eficaz entre o treinador e o cliente
	Resolver conflitos e problemas relacionados com o treino e a relação com o cliente

05

Onde posso fazer a Formação Prática?

Com o objetivo de proporcionar uma preparação de elevada qualidade na área do Personal Training Terapêutico ao profissional especializado, a TECH alargou a sua oferta a vários centros em todo o país. Esta iniciativa constitui uma oportunidade única para os alunos atualizarem as suas competências e conhecimentos com os principais especialistas dos setores em várias clínicas de referência.



Aprenda com os melhores profissionais do setor em centros de referência e ponha em prática os seus conhecimentos num ambiente real"





O aluno pode frequentar esta capacitação nos seguintes centros:



Ciências do desporto

Club Metropolitan Sagrada Familia

País	Cidade
Espanha	Barcelona

Endereço: C/ de Provenza, 408, 08025 Barcelona

A maior cadeia nacional de Centros de Desporto, Saúde e Bem-estar de Espanha

Formações práticas relacionadas:

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Club Metropolitan Iradier

País	Cidade
Espanha	Barcelona

Endereço: C/ de les Escoles Pies, 105, 08017 Barcelona

A maior cadeia nacional de Centros de Desporto, Saúde e Bem-estar de Espanha

Formações práticas relacionadas:

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Club Metropolitan Balmes

País	Cidade
Espanha	Barcelona

Endereço: C/ de Balmes, 215, 08006 Barcelona

A maior cadeia nacional de Centros de Desporto, Saúde e Bem-estar

Formações práticas relacionadas:

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Club Metropolitan Las Arenas

País	Cidade
Espanha	Barcelona

Endereço: Gran Via de les Corts Catalanes, 373, 385, 08015 Barcelona

A maior cadeia nacional de Centros de Desporto, Saúde e Bem-estar

Formações práticas relacionadas:

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Club Metropolitan Galileo

País	Cidade
Espanha	Barcelona

Endereço: C/ de Galileu, 186, 08028 Barcelona

A maior cadeia nacional de Centros de Desporto, Saúde e Bem-estar

Formações práticas relacionadas:

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Club Metropolitan Badalona

País	Cidade
Espanha	Barcelona

Endereço: C. de Sant Miquel, 16, 08911 Badalona, Barcelona

A maior cadeia nacional de Centros de Desporto, Saúde e Bem-estar de Espanha

Formações práticas relacionadas:

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Club Metropolitan Gran Vía

País	Cidade
Espanha	Barcelona

Endereço: Avinguda de la Granvia de l'Hospitalet, 142, 08907 L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona

A maior cadeia nacional de Centros de Desporto, Saúde e Bem-estar

Formações práticas relacionadas:

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Club Metropolitan Abascal

País	Cidade
Espanha	Madrid

Endereço: Calle de José Abascal, 46, 28003 Madrid

A maior cadeia nacional de Centros de Desporto, Saúde e Bem-estar de Espanha

Formações práticas relacionadas:

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Club Metropolitan Eurobuilding

País	Cidade
Espanha	Madrid

Endereço: Hotel NH Collection Madrid Eurobuilding, Planta Superior Hotel NH Collection Eurobuilding, 28036, C. del Padre Damián, 23, 28036 Madrid

A maior cadeia nacional de Centros de Desporto, Saúde e Bem-estar de Espanha

Formações práticas relacionadas:

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Club Metropolitan Isozaki

País	Cidade
Espanha	Biscaia

Endereço: Paseo Uribitarte, 4, Ext, 48001 Bilbao, Vizcaya

A maior cadeia nacional de Centros de Desporto, Saúde e Bem-estar

Formações práticas relacionadas:

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Club Metropolitan Begoña

País	Cidade
Espanha	Biscaia

Endereço: Masustegi Kalea, 25, 48006 Bilbao, Vizcaya

A maior cadeia nacional de Centros de Desporto, Saúde e Bem-estar

Formações práticas relacionadas:

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Club Metropolitan Romareda

País	Cidade
Espanha	Saragoça

Endereço: C/ de Gonzalo Calamita, s/n, 50009 Zaragoza

A maior cadeia nacional de Centros de Desporto, Saúde e Bem-estar

Formações práticas relacionadas:

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Club Metropolitan Paraíso

País	Cidade
Espanha	Saragoça

Endereço: Residencial Paraíso, 10, 50008 Zaragoza

A maior cadeia nacional de Centros de Desporto, Saúde e Bem-estar

Formações práticas relacionadas:

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Club Metropolitan Sevilla

País	Cidade
Espanha	Sevilha

Endereço: Av. Eduardo Dato, 49, 41018 Sevilla

A maior cadeia nacional de Centros de Desporto, Saúde e Bem-estar

Formações práticas relacionadas:

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Club Metropolitan Gijón

País	Cidade
Espanha	Astúrias

Endereço: Estadio El Molinón Enrique Castro - Quini, Puerta 8, 33201 Gijón, Asturias

A maior cadeia nacional de Centros de Desporto, Saúde e Bem-estar

Formações práticas relacionadas:

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Club Metropolitan Vigo

País: Espanha
Cidade: Pontevedra

Endereço: Rúa Cánovas del Castillo, 1, 36202 Vigo, Pontevedra

A maior cadeia nacional de Centros de Desporto, Saúde e Bem-estar

Formações práticas relacionadas:

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Club Metropolitan La Solana

País: Espanha
Cidade: Corunha

Endereço: P.º Marítimo Alcalde Francisco Vázquez, 21, 15001 A Coruña

A maior cadeia nacional de Centros de Desporto, Saúde e Bem-estar

Formações práticas relacionadas:

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

MoveBon

País: Espanha
Cidade: Madrid

Endereço: Calle de García de Paredes, 42, 28010 Madrid

MoveBon, centro especializado em treinos de grupos reduzidos, sessões ao ar livre e online

Formações práticas relacionadas:

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Entrenamiento Personal Madrid

País: Espanha
Cidade: Madrid

Endereço: Calle de Puenteareas, 13, 28002 Madrid

Entrenamiento Personal Madrid, especializado em condicionamento físico e reabilitação

Formações práticas relacionadas:

- Personal Training Terapêutico



Ciências do desporto

Premium global health care Madrid

País: Espanha
Cidade: Madrid

Endereço: C. de Víctor de la Serna, 4, 28016 Madrid

Reabilitação, readaptação e personal training: estes são os pilares da clínica de fisioterapia em Chamartín

Formações práticas relacionadas:

- MBA em Marketing Digital
- Project Management



Ciências do desporto

Premium global health care Fuenlabrada

País: Espanha
Cidade: Madrid

Endereço: Paseo de Roma, 1, 28943 Fuenlabrada, Madrid

Reabilitação, readaptação e personal training: estes são os pilares da clínica de fisioterapia em Fuenlabrada

Formações práticas relacionadas:

- MBA em Marketing Digital
- Project Management



Ciências do desporto

Premium global health care Pozuelo

País: Espanha
Cidade: Madrid

Endereço: Centro Comercial Monteclaro, Local 59.4, s/n, Av. de Monteclaro, d, 28223 Pozuelo de Alarcón, Madrid

Reabilitação, readaptação e personal training: estes são os pilares da clínica de fisioterapia em Pozuelo

Formações práticas relacionadas:

- MBA em Marketing Digital
- Project Management



Ciências do desporto

Fitness 4 All

País: Espanha
Cidade: Madrid

Endereço: C. de Virgen de Lluç, 104, 28027 Madrid

Para as pessoas que vêm, é uma experiência diferente, um novo conceito de ginásio

Formações práticas relacionadas:

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio

06

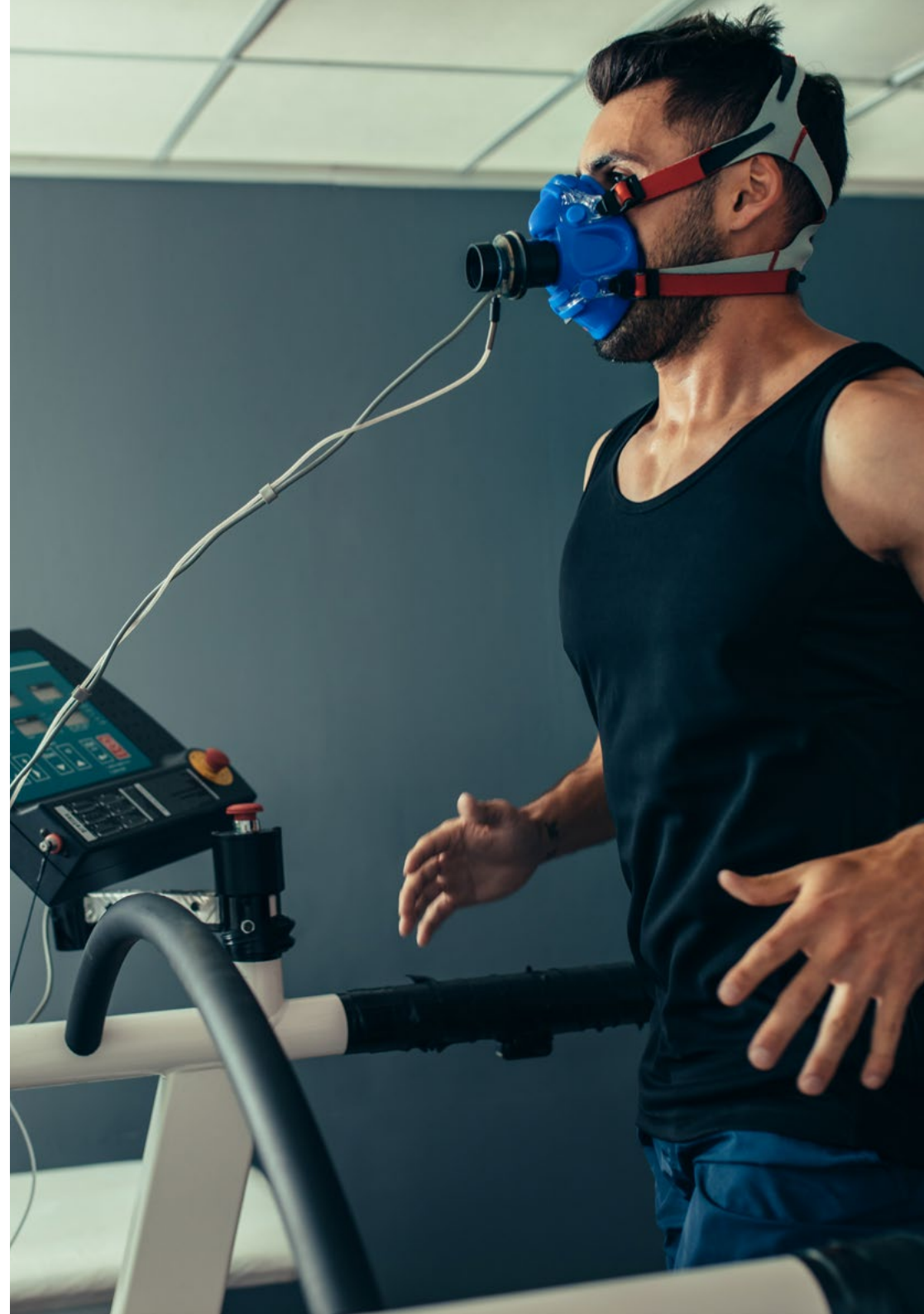
Condições gerais

Seguro de responsabilidade civil

A principal preocupação desta instituição é garantir a segurança dos profissionais que realizam o estágio e dos demais colaboradores necessários para o processo de formação prática na empresa. Entre as medidas adotadas para alcançar este objetivo está a resposta a qualquer incidente que possa ocorrer ao longo do processo de ensino-aprendizagem.

Para tal, esta entidade educativa compromete-se a fazer um seguro de responsabilidade civil que cubra qualquer eventualidade que possa surgir durante o período de estágio no centro onde se realiza a formação prática.

Esta apólice de responsabilidade civil terá uma cobertura ampla e deverá ser aceite antes do início da formação prática. Desta forma, o profissional não terá que se preocupar com situações inesperadas, estando amparado até a conclusão do programa prático no centro.



Condições Gerais da Formação Prática

As condições gerais da convenção de estágio para o programa são as seguintes:

1. ORIENTAÇÃO: durante a Formação Prática, serão atribuídos ao aluno dois orientadores que o acompanharão ao longo de todo o processo, esclarecendo quaisquer dúvidas e questões que possam surgir. Por um lado, haverá um orientador profissional pertencente ao centro de estágios, cujo objetivo será orientar e apoiar o estudante em todos os momentos. Por outro lado, será também atribuído um orientador acadêmico, cuja missão será coordenar e ajudar o aluno ao longo de todo o processo, esclarecendo dúvidas e auxiliando-o em tudo o que necessitar. Desta forma, o profissional estará sempre acompanhado e poderá esclarecer todas as dúvidas que possam surgir, tanto de natureza prática como acadêmica.

2. DURAÇÃO: o programa de estágio terá a duração de 3 semanas consecutivas de formação prática, distribuídas por turnos de 8 horas, em 5 dias por semana. Os dias de comparência e o horário serão da responsabilidade do centro, informando o profissional devidamente e antecipadamente, com tempo suficiente para facilitar a sua organização.

3. NÃO COMPARÊNCIA: em caso de não comparência no dia do início da Formação Prática, o aluno perderá o direito à mesma sem possibilidade de reembolso ou de alteração de datas. A ausência por mais de 2 dias de estágio, sem causa justificada/médica, implica a anulação do estágio e, por conseguinte, a sua rescisão automática. Qualquer problema que surja no decurso da participação no estágio deve ser devidamente comunicado, com caráter de urgência, ao orientador acadêmico.

4. CERTIFICAÇÃO: o aluno que concluir a Formação Prática receberá um certificado que acreditará a sua participação no centro em questão.

5. RELAÇÃO PROFISSIONAL: a Formação Prática não constitui uma relação profissional de qualquer tipo.

6. ESTUDOS PRÉVIOS: alguns centros podem solicitar um certificado de estudos prévios para a realização da Formação Prática. Nestes casos, será necessário apresentá-lo ao departamento de estágios da TECH, para que seja confirmada a atribuição do centro selecionado.

7. NÃO INCLUI: a Formação Prática não incluirá qualquer elemento não descrito nas presentes condições. Por conseguinte, não inclui alojamento, transporte para a cidade onde se realizam os estágios, vistos ou qualquer outro serviço não descrito acima.

No entanto, o aluno poderá consultar o seu orientador acadêmico se tiver qualquer dúvida ou recomendação a este respeito. Este fornecer-lhe-á todas as informações necessárias para facilitar os procedimentos envolvidos.

07 Certificação

Este certificado de **Formação Prática em Personal Training Terapêutico** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do panorama profissional e acadêmico.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de recepção, o certificado de Formação Prática, emitido pela TECH Universidade Tecnológica

O certificado emitido pela TECH indicará a classificação obtida no estágio.

Certificação: **Formação Prática em Personal Training Terapêutico**

Duração: **3 semanas**

Modalidade: **de segunda a sexta-feira, turnos de 8 horas consecutivas**

Total de horas: **120 horas de estágio profissional**

Créditos: **5 ECTS**

Reconhecido pela NBA



tech

Formação Prática
Personal Training Terapêutico

Formação Prática Personal Training Terapêutico

Reconhecido pela NBA

A woman with dark hair is wearing a blue respiratory mask with a circular opening in the center. She is also wearing a white tank top. The background is a gym setting with a treadmill visible. The image is partially obscured by a white diagonal overlay.

tech