

Mestrado Próprio b-learning

Monitor de Ginásio

Reconhecido pela NBA





tech universidade
tecnológica

Mestrado Próprio b-learning Monitor de Ginásio

Modalidade: Semipresencial (Online + Estágio Clínico)

Duração: 12 meses

Certificação: TECH Universidade Tecnológica

Reconhecimento: 60 + 5 ECTS

Carga horária: 1620 horas

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/ciencias-do-desporto/mestrado-proprio-b-learning/mestrado-proprio-b-learning-monitor-ginasio

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Porquê fazer este Mestrado
Próprio b-learning?

pág. 8

03

Objetivos

pág. 12

04

Competências

pág. 18

05

Direção do curso

pág. 22

06

Planeamento do ensino

pág. 28

07

Estágios

pág. 42

08

Onde posso fazer
o estágio clínico?

pág. 48

09

Metodologia

pág. 62

10

Certificação

pág. 70

01

Apresentação

Ser monitor de ginásio tornou-se numa das profissões mais promissoras devido à atual procura de um estilo de vida mais saudável por parte das pessoas. Este facto levou a que cada vez mais pessoas procurassem um ginásio com profissionais altamente qualificados. Sob esta premissa, esta capacitação foi concebida para formar profissionais das Ciências do Desporto para trabalharem nesta área apaixonante com a garantia de possuírem o mais alto nível de conhecimentos e competências no treino de alto rendimento ou para fins estéticos. Além disso, os alunos colocarão estas competências em prática durante 3 semanas num centro desportivo de forma a melhorarem as suas competências com base nas necessidades do mercado profissional.



“

Adquira conhecimentos baseados nas mais recentes evidências científicas com plena aplicabilidade no domínio prático, frequentando um curso concebido por especialistas”

O mundo do *fitness* tem evoluído ao longo dos anos. Na sociedade, a saúde e a imagem são dois fatores importantes para gerar bem-estar. Por esta razão, há cada vez mais pessoas a inscreverem-se num ginásio para melhorarem o seu corpo e a sua condição física geral. Por isso, é fundamental ter profissionais qualificados para responder à procura atual e aplicar os conhecimentos mais recentes.

Por este motivo, o monitor é um profissional muito procurado neste setor, uma vez que é responsável por fornecer os conselhos necessários para melhorar a condição física e a saúde das pessoas que frequentam ginásios. Neste sentido, este Mestrado completo em Monitor de Ginásio foi criado com o objetivo de dotar o profissional de Ciências do Desporto dos conhecimentos mais atuais e inovadores em matéria de gestão e acompanhamento desportivo em ginásios.

Durante estes 12 meses de ensino, o aluno dominará aspetos importantes como a administração deste tipo de instituição desportiva, a fisiologia do exercício e a gestão e acompanhamento de aulas de grupo. Também se debruçará sobre o treino personalizado para pessoas com obesidade ou em condições especiais como a gravidez. Desta forma, é oferecida ao aluno uma visão transversal e completa do trabalho do Monitor de Ginásio que lhe permitirá trabalhar com sucesso na profissão.

Todos estes conhecimentos serão postos em prática através de um período de trabalho de 3 semanas num centro desportivo ou ginásio de renome. Nesta fase, graças aos conselhos e ao acompanhamento de um professor particular, o aluno assimilará competências atualizadas neste domínio para responder às necessidades de um setor em crescimento.

Este **Mestrado Próprio b-learning em Monitor de Ginásio** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- O desenvolvimento de 100 casos práticos apresentados por especialistas em Atividade Física e Desporto
- O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático do livro fornece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- Os exercícios práticos que permitem realizar o processo de autoavaliação e melhorar a aprendizagem
- A sua ênfase especial em metodologias de treino inovadoras
- Fornecer diretrizes para melhorar os treinos em grupo e individualizados
- Lições teóricas, questionamentos ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e documentos individuais de reflexão
- Disponibilidade de acesso aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à internet
- Além disso, terá a possibilidade de efetuar um estágio num dos melhores centros desportivos



Complemente os seus estudos teóricos com um estágio num centro desportivo de prestígio que corresponda às normas de qualidade da sua profissão"

“

Desfrute de um estágio intensivo de 3 semanas num centro de prestígio e atualize os seus conhecimentos em relação aos procedimentos mais recentes para crescer profissionalmente”

Este Mestrado de carácter profissionalizante e modalidade semipresencial visa a atualização dos profissionais das Ciências do Desporto que exercem as suas funções em ginásios e necessitam de um alto nível de qualificação. Os conteúdos são baseados nas mais recentes evidências científicas e orientados de forma didática para integrar os conhecimentos teóricos na prática desportiva, sendo que os elementos teórico-práticos facilitarão a atualização dos conhecimentos e permitirão a tomada de decisões num ambiente laboral.

Graças aos seus conteúdos multimédia, desenvolvidos com a mais recente tecnologia educativa, permitirá ao profissional de desporto uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma aprendizagem imersiva programada para praticar em situações reais. A estrutura deste curso centra-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, na qual o aluno deve tentar resolver as diferentes situações de prática profissional que surgem durante o mesmo. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeos interativos criados por especialistas reconhecidos.

Adquira as ferramentas, os conhecimentos e as competências que lhe permitirão destacar-se num setor que exige cada vez mais monitores especializados.

Cresça profissionalmente através de um Mestrado Próprio b-learning que lançará as bases para um trabalho profissional de excelência, habilitando-o a competir com os melhores do setor.



02

Porquê fazer este Mestrado Próprio b-learning?

O Mestrado Próprio b-learning de Monitor de Ginásio oferece uma combinação entre aprendizagem teórica e prática. Os alunos ficarão a conhecer as novas tendências em matéria de treino de força ou de hipertrofia para a parte superior e inferior do corpo e identificarão os exercícios menos prejudiciais. Além disso, transferirá estes conhecimentos para o ambiente profissional durante um estágio de 3 semanas num centro desportivo de excelência. Desta forma, o aluno conseguirá um processo de aprendizagem que lhe permitirá funcionar eficientemente neste ambiente.



“

Após dominar os melhores conteúdos teóricos no domínio do treino de ginásio, a TECH oferece-lhe a possibilidade de os colocar em prática num ambiente desportivo de alto nível"

1. Atualizar-se com a tecnologia mais recente disponível

Nos últimos anos, o mundo do *fitness* evoluiu significativamente devido ao aparecimento de métodos de treino revolucionários destinados a ganhar força, à utilização de novas máquinas ou à aplicação de estratégias de prevenção de lesões. Por esta razão, e com o objetivo de proporcionar aos alunos um conhecimento exaustivo neste campo, a TECH criou esta capacitação.

2. Aprofundar conhecimentos recorrendo à experiência dos melhores especialistas

Os conteúdos didáticos que o aluno estudará ao longo deste curso são expressamente elaborados por especialistas que trabalham ativamente no mundo do desporto. Por este motivo, todos os conhecimentos transmitidos ao aluno serão completamente atualizados e aplicáveis na sua vida profissional.

3. Ser introduzido a ambientes desportivos de topo

Na sua fase final, esta qualificação inclui uma Formação Prática que permitirá ao especialista pôr em prática todos os conhecimentos teóricos adquiridos num centro desportivo de prestígio. Poderá assim identificar em primeira mão os mecanismos de trabalho mais atuais neste setor.





4. Combinar a melhor teoria com a prática mais avançada

Graças a esta formação, o aluno adquirirá um elevado nível de conhecimentos teóricos no mundo do treino de ginásio. Não obstante, dita aprendizagem será transferida para o ambiente profissional, uma vez que desenvolverá as suas competências práticas através de uma experiência real de 3 semanas num centro desportivo.

5. Alargar as fronteiras do conhecimento

A TECH oferece-lhe a possibilidade de efetuar um estágio em centros de envergadura internacional. Desta forma, o especialista poderá alargar as suas fronteiras e atualizar-se com os melhores profissionais, praticando em centros desportivos de topo 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

O objetivo do Mestrado Próprio b-learning em Monitor de Ginásio é permitir que os profissionais atualizem os seus conhecimentos sobre os diferentes métodos de avaliação do desempenho desportivo das pessoas. Para o efeito, foi estabelecido um plano de estudos de alto nível baseado nos últimos desenvolvimentos do setor e elaborado com o máximo rigor científico. Com esta modalidade, o profissional poderá dominar e aplicar com segurança os métodos de treino mais atuais para melhorar a qualidade de vida das pessoas com patologias comuns. Por esta razão, a TECH estabelece uma série de objetivos gerais e específicos para a maior satisfação do aluno.





“

Este curso permitir-lhe-á aumentar os seus conhecimentos no domínio do treino físico de ginásio, bem como colocá-los em prática através de uma experiência real de 120 horas num centro desportivo"



Objetivo geral

- O objetivo geral do Mestrado Próprio b-learning em Monitor de Ginásio é fornecer aos especialistas conhecimentos atualizados baseados em provas científicas no domínio do treino de diferentes tipos de atletas. Assim, aprenderá os métodos mais recentes para extrair o máximo desempenho durante a atividade física ou dominar os princípios que determinam a fisiologia do exercício. Da mesma forma, através de um estágio de 120 horas num centro desportivo, pretende-se oferecer uma experiência real na qual o aluno porá em prática os conteúdos teóricos adquiridos



Desenvolva as suas competências como monitor desportivo, lidando com pessoas reais, crescendo pessoal e profissionalmente na sua área de trabalho"





Objetivos específicos

Módulo 1. Fisiologia do exercício e atividade física

- ♦ Interpretar os aspetos fundamentais da bioquímica e termodinâmica
- ♦ Conhecer em profundidade aspetos fundamentais do sistema neuromuscular, controlo motor e o seu papel no treino físico
- ♦ Analisar a fisiologia muscular, o processo de contração muscular e as bases moleculares da mesma
- ♦ Determinar as causas gerais da fadiga e o seu impacto em diferentes tipos e modalidades de exercício

Módulo 2. Logística e função administrativa do monitor de sala

- ♦ Assimilar as tarefas administrativas necessárias para organizar as diferentes atividades propostas no ginásio
- ♦ Selecionar judiciosamente diferentes tipos de estratégias administrativas adequadas a um determinado contexto de trabalho

Módulo 3. Treino da mobilidade

- ♦ Dominar os princípios neurofisiológicos que influenciam o desenvolvimento da mobilidade
- ♦ Compreender os conceitos básicos e objetivos relacionados com o treino da mobilidade
- ♦ Desenvolver tarefas e planos para o desenvolvimento de manifestações da mobilidade
- ♦ Aplicar os diferentes métodos de otimização do desempenho através de métodos de recuperação
- ♦ Abordar os efeitos de uma lesão neuromuscular no atleta

Módulo 4. Aulas de grupo

- ♦ Adquirir uma compreensão aprofundada dos diferentes tipos de aulas de grupo e da sua aplicabilidade na prática
- ♦ Selecionar as aulas de grupo mais adequadas às necessidades e desejos de clientes heterogéneos
- ♦ Aplicar diferentes tipos de estratégias que proporcionem segurança na gestão da carga externa que caracteriza a modalidade de cada tipo de turma proposta

Módulo 5. Obesidade e exercício físico

- ♦ Compreender as limitações físicas do indivíduo obeso
- ♦ Ser capaz de planear e programar o treino de forma individualizada para uma pessoa com obesidade

Módulo 6. Exercício físico para crianças, jovens e idosos

- ♦ Compreender os aspetos biopsicossociais das crianças, adolescentes e idosos
- ♦ Conhecer as particularidades de cada grupo etário e a sua abordagem específica
- ♦ Planear e programar o treino de uma forma individualizada para crianças, adolescentes e idosos

Módulo 7. Exercício físico e gravidez

- ♦ Compreender em profundidade as alterações morfofuncionais do processo de gravidez
- ♦ Compreensão profunda dos aspetos biopsicossociais da gravidez
- ♦ Planear e programar o treino de uma forma individualizada numa mulher grávida





Módulo 8. Avaliação do desempenho desportivo

- ♦ Selecionar os testes de avaliação do desempenho mais adequados em função das necessidades específicas
- ♦ Administrar de forma correta e segura os protocolos dos diferentes testes e a interpretação dos dados recolhidos
- ♦ Conhecer e aplicar diferentes tipos de tecnologias atualmente utilizadas no campo da avaliação do exercício, seja no âmbito da saúde e do desempenho físico a qualquer nível de exigência

Módulo 9. Treino de força

- ♦ Conhecer e interpretar corretamente todos os aspetos teóricos da definição da força e dos seus componentes
- ♦ Dominar os métodos de treino de força mais eficazes
- ♦ Objetivar as necessidades de força de cada atleta
- ♦ Dominar os aspetos teóricos e práticos que definem o desenvolvimento da força
- ♦ Aplicar corretamente o treino de força na prevenção e reabilitação de lesões

Módulo 10. Treino pessoal direcionada em sala

- ♦ 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

04 Competências

Após superar as avaliações do Mestrado Próprio b-learning em Monitor de Ginásio, o profissional desta área terá adquirido as competências profissionais necessárias para realizar todas as técnicas de treino que estão atualmente em alta graças às evidências científicas que as sustentam.





“

Ser um Monitor de Ginásio com competências específicas torna-se num aspeto fundamental para mudar a perceção das pessoas e para as motivar a serem saudáveis acima de tudo”



Competências gerais

- ♦ Adquirir conhecimentos baseados nas mais recentes provas científicas com plena aplicabilidade no campo da monitorização em ginásios
- ♦ Dominar os métodos mais avançados de gestão de ginásios
- ♦ Ter uma visão geral do funcionamento dos ginásios
- ♦ Implementar as capacidades de liderança dentro de uma organização desportiva e aprender a gerir adequadamente as pessoas neste setor

“

Matricule-se agora mesmo e avance na sua área de trabalho com um curso completo que lhe permitirá pôr em prática tudo o que aprendeu”





Competências específicas

- ◆ Possuir conhecimentos completos para poder entrar com sucesso no mundo do treino e atividade física e saúde
- ◆ Saber trabalhar com populações normais para fins estéticos ou de qualidade de vida, bem como com populações com patologias comuns
- ◆ Ser capaz de abordar o treino com diferentes objetivos com conhecimentos reais
- ◆ Desenvolver a compreensão dos alunos sobre a forma como os sistemas fisiológicos envolvidos na atividade física respondem a uma única sessão de exercício e como os vários modos de treino e condições ambientais podem modificar estes sistemas e a sua resposta ao stress
- ◆ Coordenar o sistema administrativo de um ginásio para que este funcione da melhor forma
- ◆ Identificar em profundidade o perfil metodológico e pedagógico subjacente às diferentes propostas de aulas de grupo que podem ser encontradas na maioria dos centros de treino e ginásios
- ◆ Aplicar um planeamento e uma programação de treino adaptados às necessidades das pessoas com obesidade de forma a provocar mudanças mensuráveis na saúde da pessoa
- ◆ Dominar os diferentes testes e provas físicas que existem para conhecer o estado de aptidão física do indivíduo
- ◆ Compreender, com base nas últimas evidências científicas, os benefícios do treino de força
- ◆ Assimilar os últimos desenvolvimentos científicos e tecnológicos em matéria de controlo das cargas durante o treino da força
- ◆ Detetar, de forma extensa e pormenorizada, as características que definem os indivíduos com obesidade, valores de glicose alterados, dislipidemia e/ou hipertensão

05

Direção do curso

Um dos aspetos que tornam este Mestrado único em relação a outros no setor é o corpo docente. Assim, o profissional que decidir frequentar este curso com a TECH terá à sua disposição um excelente corpo docente altamente especializado neste campo. Por esta razão, foi também esta equipa que concebeu os conteúdos da capacitação, garantindo ao aluno uma experiência de aprendizagem completa, baseada no mais elevado rigor científico e nos últimos desenvolvimentos do setor.





“

Aprenda com os melhores do setor e comece a ver a sua carreira voar em direção à excelência”

Direção



Doutor Rubina, Dardo

- ♦ Especialista em Alto Rendimento Desportivo
- ♦ CEO do projeto Test and Training
- ♦ Preparador Físico na Escuela Deportiva Moratalaz
- ♦ Professor de Educação Física em Futebol e Anatomia na CENAFE Escuelas Carlet
- ♦ Coordenador de Preparação Física de Hóquei em Campo no Club de Gimnasia y Esgrima em Buenos Aires
- ♦ Doutoramento em Alto Rendimento Desportivo
- ♦ Curso de Estudos de Investigação Avançados na Universidad de Castilla-La Mancha
- ♦ Mestrado em Alto Rendimento Desportivo na Universidad Autónoma de Madrid
- ♦ Pós-graduação em Atividade Física em Populações com Patologias na Universidad de Barcelona
- ♦ Técnico de Culturismo de Competição na Federación Extremeña de Fisicoculturismo y Fitness
- ♦ Especialista em Scouting Desportivo e Quantificação da Carga de Treino com Especialização em Futebol e Ciências do Desporto na Universidad de Melilla
- ♦ Especialista em Musculação Avançada na International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- ♦ Especialista em Nutrição Avançada na International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- ♦ Especialista em Avaliação e Interpretação Fisiológica da Aptidão Física
- ♦ Certificação em Tecnologias para o Controlo de Peso e Rendimento Físico na Arizona State University

Professores

Dr. Carbone, Leandro

- ♦ Instrutor de Treino de Força e Condicionamento Físico
- ♦ CEO do projeto LIFT, empresa de treino e capacitação
- ♦ Chefe do Departamento de Avaliação Desportiva e Fisiologia do Exercício, WellMets - Sport & Medicine Institute no Chile
- ♦ CEO Manager na Complex I
- ♦ Docente Universitário
- ♦ Consultor Externo na Speed4lift, uma empresa líder na área de tecnologia desportiva
- ♦ Licenciatura em Atividade Física na Universidad del Salvador
- ♦ Especialização em Fisiologia do Exercício na Universidad Nacional de La Plata
- ♦ MSc. Strength and Conditioning na Universidade de Greenwich, Reino Unido

Dr. Jareño Díaz, Juan

- ♦ Especialista em Preparação Física e Desporto
- ♦ Coordenador do Departamento de Educação e Preparação Física na Escuela Deportiva Moratalaz
- ♦ Docente Universitário
- ♦ Personal Trainer e Reabilitador Desportivo no Estudio de Entrenamiento 9,8 Gravity
- ♦ Curso de Ciências da Atividade Física e do Desporto na Universidad de Castilla-La Mancha
- ♦ Mestrado em Preparação Física no Futebol na Universidad de Castilla-La Mancha
- ♦ Pós-graduação em Personal Training na Universidad de Castilla-La Mancha

Dra. Riccio, Anabella

- ♦ Especialista em Treino Funcional
- ♦ Professora de Treino Funcional no Distrito B
- ♦ Professora de Treino Funcional e Crossfit no Ginásio Athlon
- ♦ Licenciatura em Educação Física na Universidad Nacional de La Plata Argentina
- ♦ Especialização em Programação e Avaliação de Exercícios
- ♦ Curso de Bioquímica para a Programação do Exercício

Dr. Varela, Mauricio Carlos

- ♦ Especialista em Treino Físico Integral
- ♦ Professor de Educação Física
- ♦ Personal Trainer de Idosos
- ♦ Preparador Físico, Personal Trainer de Ciclistas de Categoria Elite no Circuito Astronomía de Ciclismo
- ♦ Licenciatura em Educação Física
- ♦ Especialização em Programação e Avaliação de Exercícios Pós-Graduação na Faculdade de Humanidades e Ciências da Educação da Universidad Nacional de La Plata
- ♦ Antropometrista Acreditado ISAK nível 1
- ♦ Membro de: Sociedad Internacional para el Avance de la Cineantropometría (ISAK)

Dr. Renda, Juan Manuel

- ♦ Especialista em Preparação Física
- ♦ Professor de Educação Física
- ♦ Licenciatura em Educação Física na Universidad Nacional de General San Martín
- ♦ Licenciatura em Cinesiologia e Fisiatria no Instituto Universitario HA Barceló
- ♦ Mestrado em Educação Física na Universidad Nacional de Lomas de Zamora

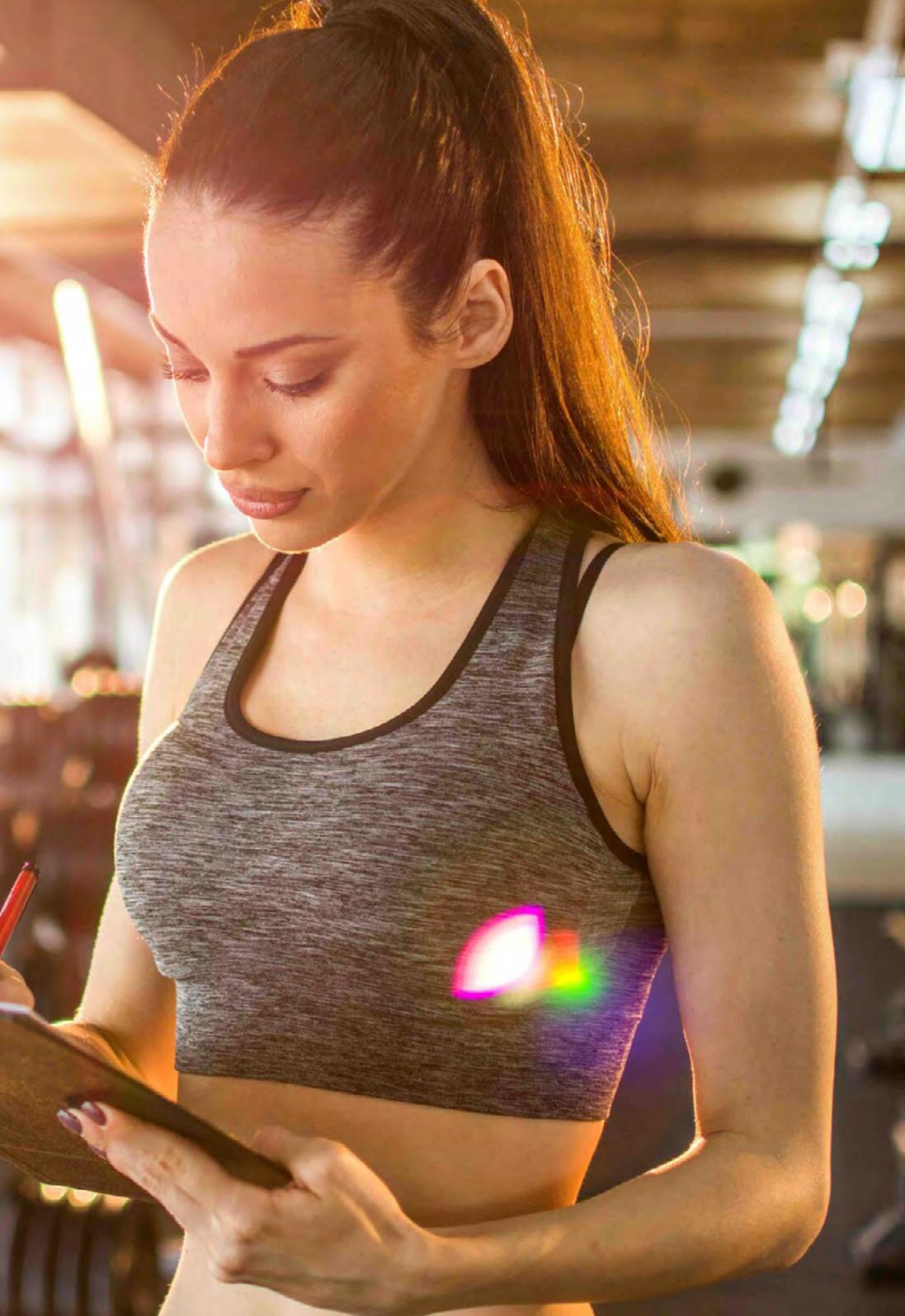
Dra. Delovo, Nahuel

- ♦ Head Coach Especializada em Desportos de Equipa
- ♦ Professor de Educação Física
- ♦ Preparador Físico na Federación Peruana de Rugby
- ♦ Coordenador Geral na Athlon Capacitaciones
- ♦ Strength and Conditioning World Rugby, Level 1
- ♦ Strength and Conditioning World Rugby, Pre Level 2
- ♦ Docência de Saúde e Educação Física na Universidad Nacional de La Plata

Sr. Masse, Juan Manuel

- ♦ Preparador Físico de Atletas de Alto Rendimento
- ♦ Diretor do Grupo de Estudios Athlon Ciencia
- ♦ Preparador Físico em várias equipas profissionais de futebol na América do Sul





“

Aprofunde conhecimentos sobre a teoria mais relevante neste campo, aplicando-a posteriormente num ambiente de trabalho real”

06

Planeamento do ensino

Os conteúdos deste Mestrado Próprio b-learning em Monitor de Ginásio foram concebidos, desenhados e planeados de acordo com as exigências atuais do setor da atividade física. A TECH, consciente da relevância e da atualidade do ensino neste campo, concebeu este curso para ser o mais completo e atualizado do mercado. Além disso, estes recursos são desenvolvidos por especialistas no mundo do desporto, que fornecem ao curso um formato multimédia de elevada qualidade didática que proporciona ao aluno uma aprendizagem imersiva, completa e contextual.





“

Complemente a sua educação como Monitor de Ginásio com uma formação adaptada às exigências atuais desta profissão"

Módulo 1. Fisiologia do exercício e atividade física

- 1.1. Termodinâmica e Bioenergética
 - 1.1.1. Química orgânica
 - 1.1.2. Grupos Funcionais
 - 1.1.3. Enzimas
 - 1.1.4. Coenzimas
 - 1.1.5. Ácidos e Bases
 - 1.1.6. PH
- 1.2. Sistemas Energéticos
 - 1.2.1. Os sistemas energéticos
 - 1.2.1.1. Capacidade e força
 - 1.2.1.2. Processos citoplasmáticos vs. Mitocondriais
 - 1.2.2. Metabolismo do fosfagénio
 - 1.2.2.1. ATP-PC
 - 1.2.2.2. Via das pentoses
 - 1.2.2.3. Metabolismo dos nucleotídeos
 - 1.2.3. Metabolismo do fosfagénio
 - 1.2.3.1. Glicólises
 - 1.2.3.2. Glicogénese
 - 1.2.3.3. Glicogenólise
 - 1.2.3.4. Gluconeogénese
 - 1.2.4. Metabolismo lipídico
 - 1.2.4.1. Lípidos bioativos
 - 1.2.4.2. Lipólise
 - 1.2.4.3. Beta-oxidação
 - 1.2.4.4. De Novo Lipogénese
 - 1.2.5. Fosforilação oxidativa
 - 1.2.5.1. Descarboxilação oxidativa de piruvato
 - 1.2.5.2. Ciclo de Krebbs
 - 1.2.5.3. Cadeia de transporte de eletrões
 - 1.2.5.4. ROS
 - 1.2.5.5. Cross-talk mitocondrial
- 1.3. Vias de Sinalização
 - 1.3.1. Segundos Mensageiros
 - 1.3.2. Hormonas Esteroides
 - 1.3.3. AMPK
 - 1.3.4. NAD+
 - 1.3.5. PGC1
- 1.4. Músculo Esquelético
 - 1.4.1. Estrutura e funcionamento
 - 1.4.2. Fibras
 - 1.4.3. Inervação
 - 1.4.4. Citoarquitetura muscular
 - 1.4.5. Síntese e Degradação de Proteínas
 - 1.4.6. mTOR
- 1.5. Adaptações neuromusculares
 - 1.5.1. Recrutamento de unidades motoras
 - 1.5.2. Sincronização
 - 1.5.3. Drive Neural
 - 1.5.4. Órgão Tendinoso de Golgi e Fuso Neuromuscular
- 1.6. Adaptações estruturais
 - 1.6.1. Hipertrofia
 - 1.6.2. Mecanismo de transdução de sinais
 - 1.6.3. Stress metabólico
 - 1.6.4. Danos musculares e inflamação
 - 1.6.5. Mudanças na Arquitetura Muscular
- 1.7. Fadiga
 - 1.7.1. Fadiga Central
 - 1.7.2. Fadiga Periférica
 - 1.7.3. HRV
 - 1.7.4. Modelo Bioenergético
 - 1.7.5. Modelo Cardiovascular
 - 1.7.6. Modelo Termorregulador
 - 1.7.7. Modelo Psicológico
 - 1.7.8. Modelo do governador central

- 1.8. Consumo máximo de oxigénio
 - 1.8.1. Consumo máximo de oxigénio
 - 1.8.2. Avaliação
 - 1.8.3. Cinética VO₂
 - 1.8.4. VAM
 - 1.8.5. Economia de Carreira
 - 1.9. Limiares
 - 1.9.1. Lactato e Limiar Ventilatório
 - 1.9.2. MLSS
 - 1.9.3. Força crítica
 - 1.9.4. HIIT e LIT
 - 1.9.5. Reserva Anaeróbica de Velocidade
 - 1.10. Condições Fisiológicas Extremas
 - 1.10.1. Altura
 - 1.10.2. Temperatura
 - 1.10.3. Mergulho
 - 2.3. Pagamentos e logística contabilística
 - 2.3.1. Custeio baseado em atividades
 - 2.3.2. Propostas de planos que ligam diferentes atividades
 - 2.4. Folhas de registo e dados
 - 2.4.1. Controlo físico da entrada de clientes
 - 2.4.2. Controlo digitalizado da entrada de clientes
 - 2.5. Redes sociais e divulgação
 - 2.5.1. Gestão do IG e do Facebook para publicitar as atividades do ginásio
 - 2.5.2. Criação simples de publicações sobre atividades e eventos do ginásio nas redes sociais
 - 2.6. Reuniões de profissionais
 - 2.6.1. Estratégias necessárias para reunir pessoalmente os profissionais de cada setor
 - 2.6.2. Estratégias virtuais para a gestão da informação entre profissionais de cada setor
 - 2.7. Limpeza e manutenção
 - 2.7.1. Elaboração de um plano de limpeza geral e de higienização das ferramentas de trabalho
 - 2.7.2. Implementação de um sistema de controlo e manutenção para o funcionamento das instalações do ginásio
 - 2.8. Material de segurança e higiene
 - 2.8.1. Conhecimento básico dos instrumentos de segurança interna
 - 2.8.2. Conhecimento básico das medidas gerais de higiene
 - 2.9. Relação entre a proposta de atividade e o perfil do cliente
 - 2.9.1. Diferentes perfis de potenciais clientes
 - 2.9.2. Atividades ligadas a cada perfil
 - 2.10. Elementos e/ou materiais essenciais
 - 2.10.1. Detalhe dos elementos básicos que serão necessários para o correto desenvolvimento das diferentes atividades
 - 2.10.2. Funções e utilidades de cada elemento mais utilizado
- Módulo 2. Logística e função administrativa do monitor de sala**
- 2.1. Controlo das receitas e despesas
 - 2.1.1. Gestão de folhas de cálculo
 - 2.1.2. Sistemas automatizados de controlo de receitas e despesas
 - 2.2. Atividades propostas
 - 2.2.1. Variedade de propostas e disciplinas de um ginásio
 - 2.2.2. Salas dentro de um ginásio
 - 2.2.2.1. Sala de musculação
 - 2.2.2.2. Sala de atividades coletivas
 - 2.2.2.3. Sala de ciclismo em recinto fechado
 - 2.2.2.4. Sala de pilates
 - 2.2.2.5. Sala de reabilitação ou terapia

Módulo 3. Treino da mobilidade

- 3.1. Sistema neuromuscular
 - 3.1.1. Princípios neurofisiológicos: inibição e excitabilidade
 - 3.1.1.1. Adaptações do sistema nervoso
 - 3.1.1.2. Estratégias para modificar a excitabilidade corticomedular
 - 3.1.1.3. Chaves para ativação neuromuscular
 - 3.1.2. Sistemas de informação executiva
 - 3.1.2.1. Subsistemas de informação
 - 3.1.2.2. Tipos de reflexos
 - 3.1.2.2.1. Reflexos monossinápticos
 - 3.1.2.2.2. Reflexos polissinápticos
 - 3.1.2.2.3. Reflexos músculo-tendino-articulares
 - 3.1.2.3. Respostas a estiramentos dinâmicos e estáticos
- 3.2. Controlo motor e movimento
 - 3.2.1. Sistemas estabilizadores e mobilizadores
 - 3.2.1.1. Sistema local: sistema estabilizador
 - 3.2.1.2. Sistema global: sistema mobilizador
 - 3.2.1.3. Padrões respiratórios
 - 3.2.2. Padrão de movimento
 - 3.2.2.1. A coativação
 - 3.2.2.2. Teoria Joint by Joint
 - 3.2.2.3. Complexos primários de movimento
- 3.3. Compreender a mobilidade
 - 3.3.1. Conceitos-chave e crenças na mobilidade
 - 3.3.1.1. Manifestações de mobilidade no desporto
 - 3.3.1.2. Fatores neurofisiológicos e biomecânicos que influenciam o desenvolvimento da mobilidade
 - 3.3.1.3. Influência da mobilidade no desenvolvimento da força
 - 3.3.2. Objetivos do treino de mobilidade no desporto
 - 3.3.2.1. Mobilidade na sessão de treino
 - 3.3.2.2. Benefícios do treino de mobilidade
 - 3.3.3. Mobilidade e estabilidade por estruturas
 - 3.3.3.1. Complexo pé-tornozelo
 - 3.3.3.2. Complexo joelho e anca
 - 3.3.3.3. Complexo coluna e ombro
- 3.4. Treino de mobilidade
 - 3.4.1. Bloqueio fundamental:
 - 3.4.1.1. Estratégias e instrumentos para otimizar a mobilidade
 - 3.4.1.2. Regime específico de pré-exercício
 - 3.4.1.3. Regime específico de pós-exercício
 - 3.4.2. Mobilidade e estabilidade nos movimentos básicos
 - 3.4.2.1. *Squat & dead lift*
 - 3.4.2.2. Aceleração e multidireção
- 3.5. Métodos de recuperação
 - 3.5.1. Proposta de eficácia sob prova científica
- 3.6. Métodos de treino da mobilidade
 - 3.6.1. Métodos centrados no tecido: alongamentos em tensão passiva e tensão ativa
 - 3.6.2. Métodos centrados na artro-coinemática: troços isolados e troços integrados
 - 3.6.3. Treino excêntrico
- 3.7. Programação do treino da mobilidade
 - 3.7.1. Efeitos do alongamento a curto e longo prazo
 - 3.7.2. Momento ótimo de aplicação do alongamento
- 3.8. Avaliação e análise do atleta
 - 3.8.1. Avaliação funcional e neuromuscular
 - 3.8.1.1. A avaliação
 - 3.8.1.2. Processo de avaliação
 - 3.8.1.2.1. Analisar o padrão de movimento
 - 3.8.1.2.2. Determinar o teste
 - 3.8.1.2.3. Deteção de elos fracos

- 3.8.2. Metodologia de avaliação do atleta
 - 3.8.2.1. Tipos de testes
 - 3.8.2.1.1. Teste de avaliação analítica
 - 3.8.2.1.2. Teste de avaliação gerais
 - 3.8.2.1.3. Teste de avaliação específica-dinâmica
 - 3.8.2.2. Avaliação por estruturas:
 - 3.8.2.2.1. Complexo pé-tornozelo
 - 3.8.2.2.2. Complexo joelho-anca
 - 3.8.2.2.3. Complexo coluna-ombro
- 3.9. Mobilidade no atleta lesionado
 - 3.9.1. Fisiopatologia das lesões: efeitos sobre a mobilidade
 - 3.9.1.1. Estrutura muscular
 - 3.9.1.2. Estrutura tendinosa
 - 3.9.1.3. Estrutura dos ligamentos
 - 3.9.2. Mobilidade e prevenção de lesões: estudo de caso
 - 3.9.2.1. Rutura de isquiotibiais no corredor

Módulo 4. Aulas de grupo

- 4.1. Princípios de treino
 - 4.1.1. Unidade funcional
 - 4.1.2. Multilateralidade
 - 4.1.3. Especificidade
 - 4.1.4. Sobrecarga
 - 4.1.5. Continuidade
 - 4.1.6. Progressão
 - 4.1.7. Recuperação
 - 4.1.8. Individualidade
- 4.2. Controlo da carga
 - 4.2.1. Carga interna
 - 4.2.2. Carga externa
- 4.3. *Stretching*
 - 4.3.1. *Stretching*
 - 4.3.2. Objetivos do *stretching*
 - 4.3.3. Organização pedagógica da aula de *stretching*
- 4.4. GAP
 - 4.4.1. Objetivos da aula de GAP
 - 4.4.2. Organização pedagógica da aula de GAP
 - 4.4.3. Carga externa na aula de GAP
- 4.5. Pilates de solo
 - 4.5.1. Características do Pilates Mat
 - 4.5.2. Exercícios e propostas de movimento do Pilates Mat
 - 4.5.3. Carga de treino numa aula de Pilates Mat
- 4.6. Ritmos
 - 4.6.1. Tipos de aulas
 - 4.6.2. Características das aulas de ritmo
 - 4.6.3. Propostas pedagógicas para a criação de uma aula de ritmos
- 4.7. Aulas não convencionais
 - 4.7.1. Características do treino não convencional
 - 4.7.2. Exercícios propostos
 - 4.7.3. Organização pedagógica de uma aula de treino não convencional
- 4.8. Treino funcional
 - 4.8.1. Treino funcional
 - 4.8.2. Organização pedagógica da aula de treino funcional
 - 4.8.3. Utilização da carga interna
- 4.9. Aeróbica
 - 4.9.1. Tipo de aulas de aeróbica
 - 4.9.2. Estrutura pedagógica da aula
- 4.10. Ciclismo *indoor*
 - 4.10.1. Nascimento da especialidade nos ginásios
 - 4.10.2. Ciclismo *indoor* na saúde
 - 4.10.3. Estrutura das aulas de ciclismo *indoor*

- 4.11. Aulas para idosos
 - 4.11.1. Perfil do grupo de idosos
 - 4.11.2. Benefícios da atividade física em idosos
 - 4.11.3. Estrutura da aula de grupo com idosos
- 4.12. Aulas para adultos em idade avançada
 - 4.12.1. História do ioga
 - 4.12.2. Ioga e saúde

Módulo 5. Obesidade e exercício físico

- 5.1. A obesidade
 - 5.1.1. Evolução da obesidade: Aspectos culturais e sociais associados
 - 5.1.2. Obesidade e comorbidades: o papel da interdisciplinaridade
 - 5.1.3. A obesidade infantil e o seu impacto na vida adulta futura
- 5.2. Bases fisiopatológicas
 - 5.2.1. A obesidade e os riscos para a saúde
 - 5.2.2. Aspectos fisiopatológicos da obesidade
 - 5.2.3. Obesidade e patologias associadas
- 5.3. Avaliação e diagnóstico
 - 5.3.1. A composição corporal: modelo de 2 e 5 componentes
 - 5.3.2. Avaliação: Principais avaliações morfológicas
 - 5.3.3. Interpretação de dados antropométricos
 - 5.3.4. Prescrição de exercício físico para prevenção e melhoria da obesidade
- 5.4. Protocolos e tratamentos
 - 5.4.1. Primeira orientação terapêutica: modificação do estilo de vida
 - 5.4.2. Nutrição: papel na obesidade
 - 5.4.3. Exercício físico: papel na obesidade
 - 5.4.4. Tratamento farmacológico
- 5.5. Planejamento de treino em pacientes com obesidade
 - 5.5.1. Solidificação do nível do cliente
 - 5.5.2. Objetivos
 - 5.5.3. Processos avaliativos
 - 5.5.4. Operacionalidade em termos de espaço e recursos materiais
- 5.6. Programação de treino de força para pacientes obesos
 - 5.6.1. Objetivos do treino de força em pessoas com obesidade
 - 5.6.2. Volume, intensidade e recuperação do treino de força em pessoas com obesidade
 - 5.6.3. Seleção de exercícios e métodos de treino de força para pessoas com obesidade
 - 5.6.4. Criar programas de treino de força para pessoas com obesidade
- 5.7. Programação de treino de resistência para pacientes obesos
 - 5.7.1. Objetivos do treino de resistência em pessoas com obesidade
 - 5.7.2. Volume, intensidade e recuperação do treino de resistência em pessoas com obesidade
 - 5.7.3. Seleção de exercícios e métodos de treino de resistência para pessoas com obesidade
 - 5.7.4. Criação de programas de treino de resistência para pessoas com obesidade
- 5.8. Saúde articular e treino complementar em pacientes com obesidade
 - 5.8.1. Treino complementar no domínio da obesidade
 - 5.8.2. Treino de ADM/flexibilidade em pessoas com obesidade
 - 5.8.3. Melhoria do controlo e da estabilidade do tronco em pessoas com obesidade
 - 5.8.4. Outras considerações de treino para a população obesa
- 5.9. Aspectos psicossociais da obesidade
 - 5.9.1. Importância do tratamento interdisciplinar na obesidade
 - 5.9.2. Perturbações alimentares
 - 5.9.3. Obesidade infantil
 - 5.9.4. Obesidade nos adultos
- 5.10. Nutrição e outros fatores relacionados com a obesidade
 - 5.10.1. Ciências "ômicas" e obesidade
 - 5.10.2. A microbiota e a sua influência na obesidade
 - 5.10.3. Protocolos de intervenção nutricional na obesidade: evidências
 - 5.10.4. Recomendações nutricionais para a prática de exercício físico

Módulo 6. Exercício físico para crianças, jovens e idosos

- 6.1. Exercício físico para crianças e jovens
 - 6.1.1. Crescimento, maturação e desenvolvimento
 - 6.1.2. Desenvolvimento e individualidade: idade cronológica vs. idade biológica
 - 6.1.3. Fases sensíveis
 - 6.1.4. Desenvolvimento a longo prazo (*long term athlete development*)
- 6.2. Avaliação da aptidão física em crianças e jovens
 - 6.2.1. Principais baterias de avaliação
 - 6.2.2. Avaliação das capacidades de coordenação
 - 6.2.3. Avaliação das capacidades condicionais
 - 6.2.4. Avaliações morfológicas
- 6.3. Programação de exercício físico para jovens
 - 6.3.1. Treino da força muscular
 - 6.3.2. Treino da aptidão aeróbica
 - 6.3.3. Treino de velocidade
 - 6.3.4. Treino de flexibilidade
- 6.4. Neurociências e desenvolvimento infantil e juvenil
 - 6.4.1. Neuroaprendizagem na infância
 - 6.4.2. A motricidade. Base da inteligência
 - 6.4.3. Atenção e emoção. Aprendizagem infantil
 - 6.4.4. Neurobiologia e teoria epigenética da aprendizagem
- 6.5. Abordagem do exercício físico para crianças e jovens
 - 6.5.1. Processo de envelhecimento
 - 6.5.2. Alterações morfofuncionais nos idosos
 - 6.5.3. Objetivos do exercício físico nos idosos
 - 6.5.4. Benefícios do exercício físico nos idosos
- 6.6. Avaliação gerontológica abrangente
 - 6.6.1. Teste de capacidades de coordenação
 - 6.6.2. Índice de Katz de independência nas atividades quotidianas
 - 6.6.3. Teste das capacidades condicionantes
 - 6.6.4. Fragilidade e vulnerabilidade dos idosos
- 6.7. Síndrome de instabilidade
 - 6.7.1. Epidemiologia das quedas nos idosos
 - 6.7.2. Detecção de pacientes em risco sem uma queda anterior
 - 6.7.3. Fatores de risco para quedas nos idosos
 - 6.7.4. Síndrome pós-queda
- 6.8. Nutrição em crianças, jovens e adultos mais velhos
 - 6.8.1. Necessidades nutricionais para cada fase etária
 - 6.8.2. Aumento da prevalência da obesidade infantil e da diabetes tipo 2 nas crianças
 - 6.8.3. Associação das doenças degenerativas ao consumo de gorduras saturadas
 - 6.8.4. Recomendações nutricionais para a prática de exercício físico
- 6.9. Neurociências e adultos mais velhos
 - 6.9.1. Neurogénese e aprendizagem
 - 6.9.2. A reserva cognitiva em idosos
 - 6.9.3. Podemos sempre aprender
 - 6.9.4. Envelhecimento não é sinónimo de doença
 - 6.9.5. Alzheimer e Parkinson, o valor da atividade física
- 6.10. Programação do exercício físico para crianças e jovens
 - 6.10.1. Treino de força e potência muscular
 - 6.10.2. Treino da aptidão aeróbica
 - 6.10.3. Treino cognitivo
 - 6.10.4. Treino das capacidades de coordenação
 - 6.10.5. Conclusões e encerramento do módulo 10

Módulo 7. Exercício físico e gravidez

- 7.1. Alterações morfofuncionais nas mulheres durante a gravidez
 - 7.1.1. Alterações na massa corporal
 - 7.1.2. Alterações no centro de gravidade e adaptações posturais pertinentes
 - 7.1.3. Adaptações cardiorrespiratórias
 - 7.1.4. Adaptações hematológicas
 - 7.1.5. Adaptação do sistema locomotor
 - 7.1.6. Alterações gastrointestinais e renais
- 7.2. Fisiopatologias associadas à gravidez
 - 7.2.1. Diabetes mellitus gestacional
 - 7.2.2. Síndrome supina hipotensiva
 - 7.2.3. Anemia
 - 7.2.4. Lombalgia
 - 7.2.5. Diástase de retos
 - 7.2.6. Varizes
 - 7.2.7. Disfunção do pavimento pélvico
 - 7.2.8. Síndrome de compressão nervosa
- 7.3. Cinefilaxia e os benefícios do exercício físico para as mulheres grávidas
 - 7.3.1. Cuidados a ter durante as atividades da vida diária
 - 7.3.2. Trabalho físico preventivo
 - 7.3.3. Benefícios biológicos psicossociais do exercício físico
- 7.4. Riscos e contraindicações para o exercício físico em mulheres grávidas
 - 7.4.1. Contraindicações absolutas ao exercício físico
 - 7.4.2. Contraindicações relativas ao exercício físico
 - 7.4.3. Precauções a ter em conta durante o período de gravidez
- 7.5. Nutrição na mulher grávida
 - 7.5.1. Aumento do peso da massa corporal durante a gravidez
 - 7.5.2. Necessidades energéticas durante a gravidez
 - 7.5.3. Recomendações nutricionais para a prática de exercício físico

- 7.6. Planeamento do treino em mulheres grávidas
 - 7.6.1. Planeamento do primeiro trimestre
 - 7.6.2. Planeamento do segundo trimestre
 - 7.6.3. Planeamento do terceiro trimestre
- 7.7. Programação do treino músculo-esquelético
 - 7.7.1. Controlo motor
 - 7.7.2. Alongamento e relaxamento muscular
 - 7.7.3. Trabalho de aptidão muscular
- 7.8. Programação do treino de resistência
 - 7.8.1. Modalidade de trabalho físico de baixo impacto
 - 7.8.2. Carga de trabalho semanal
- 7.9. Trabalho postural e preparatório para o parto
 - 7.9.1. Exercícios para o pavimento pélvico
 - 7.9.2. Exercícios posturais
- 7.10. Regresso à atividade física após o parto
 - 7.10.1. Alta médica e período de recuperação
 - 7.10.2. Cuidados a ter com o início da atividade física
 - 7.10.3. Conclusões e encerramento do módulo 9

Módulo 8. Avaliação do desempenho desportivo

- 8.1. Avaliação
 - 8.1.1. Teste, avaliação, medição
 - 8.1.2. Validade, fiabilidade
 - 8.1.3. Propósitos da avaliação
- 8.2. Tipos de testes
 - 8.2.1. Teste de laboratório
 - 8.2.1.1. Pontos fortes e limitações dos testes de laboratório
 - 8.2.2. Teste de campo
 - 8.2.2.1. Pontos fortes e limitações dos testes de campo
 - 8.2.3. Testes diretos
 - 8.2.3.1. Aplicações e transferência para o treino

- 8.2.4. Testes indiretos
 - 8.2.4.1. Considerações práticas e transferência para o treino
- 8.3. Avaliação da composição corporal
 - 8.3.1. Bioimpedância
 - 8.3.1.1. Considerações sobre a aplicação no terreno
 - 8.3.1.2. Limitações sobre a validade dos seus dados
 - 8.3.2. Antropometria
 - 8.3.2.1. Ferramentas para implementação
 - 8.3.2.2. Modelos de análise para composição corporal
 - 8.3.3. Índice de Massa Corporal (IMC)
 - 8.3.3.1. Restrições sobre os dados obtidos para a interpretação da composição corporal
- 8.4. Avaliação da aptidão aeróbica
 - 8.4.1. Teste da passadeira VO2Max
 - 8.4.1.1. Teste de Astrand
 - 8.4.1.2. Teste de Balke
 - 8.4.1.3. Teste de ACSM
 - 8.4.1.4. Teste de Bruce
 - 8.4.1.5. Teste de Foster
 - 8.4.1.6. Teste de Pollack
 - 8.4.2. Teste de VO2max em bicicleta estática
 - 8.4.2.1. Astrand.Ryhming
 - 8.4.2.2. Teste de Fox
 - 8.4.3. Teste de potência em bicicleta estática
 - 8.4.3.1. Teste de Wingate
 - 8.4.4. Teste de VO2Max em pista
 - 8.4.4.1. Teste de Leger
 - 8.4.4.2. Teste da Universidade de Montreal
 - 8.4.4.3. Teste de 1. Milha
 - 8.4.4.4. Teste dos 12 minutos
 - 8.4.4.5. Teste dos 2,4 km
- 8.4.5. Teste de pista para determinar zonas de treino
 - 8.4.5.1. Teste dos 30-15. IFT
- 8.4.6. UNca Test
- 8.4.7. Yo Yo Test
 - 8.4.7.1. Yo-Yo Resistência. YYET Nível 1 e 2
 - 8.4.7.2. Resistência Intermitente Yo-Yo YYEIT Nível 1 e 2
 - 8.4.7.3. Recuperação Intermitente Yo-Yo YYERT Nível 1 e 2
- 8.5. Avaliação da aptidão neuromuscular
 - 8.5.1. Teste de repetições submáximas
 - 8.5.1.1. Aplicações práticas para avaliação
 - 8.5.1.2. Fórmulas de estimativa validadas para os diferentes exercícios de treino
 - 8.5.2. Teste de 1. RM
 - 8.5.2.1. Protocolo para a sua concretização
 - 8.5.2.2. Limitações de avaliação da 1. RM
 - 8.5.3. Teste de Saltos Horizontais
 - 8.5.3.1. Protocolos de avaliação
 - 8.5.4. Teste de velocidade (5 m,10 m,15 m, etc.)
 - 8.5.4.1. Considerações sobre dados obtidos em avaliações do tipo tempo/distância
 - 8.5.5. Teste Progressivo Incremental Máximo/Submáximo
 - 8.5.5.1. Protocolos validados
 - 8.5.5.2. Aplicação prática
 - 8.5.6. Teste de Saltos Vertical
 - 8.5.6.1. Salto SJ
 - 8.5.6.2. Salto CMJ
 - 8.5.6.3. Salto ABK
 - 8.5.6.4. Teste DJ
 - 8.5.6.5. Teste de saltos contínuos

- 8.5.7. Perfis verticais/horizontais F/V
 - 8.5.7.1. Protocolos de avaliação de Morin e Samozino
 - 8.5.7.2. Aplicações práticas a partir de um perfil força/velocidade
- 8.5.8. Testes isométricos com célula de carga
 - 8.5.8.1. Teste de Força Máxima Isométrica Voluntária (FMI)
 - 8.5.8.2. Teste de Défice Isométrico Bilateral (%DBL)
 - 8.5.8.3. Teste de Défice Lateral (%DL)
 - 8.5.8.4. Teste de Relação Isquiotibiais/Quadríceps
- 8.6. Ferramentas de avaliação e monitorização
 - 8.6.1. Monitores do ritmo cardíaco
 - 8.6.1.1. Características dos dispositivos
 - 8.6.1.2. Zonas de treino por FC
 - 8.6.2. Monitores de Lactato
 - 8.6.2.1. Tipos de dispositivos, prestações e características
 - 8.6.2.2. Zonas de treino de acordo com a determinação do limiar de lactato (UL)
 - 8.6.3. Analisadores de gás
 - 8.6.3.1. Dispositivos de laboratório vs. portáteis
 - 8.6.4. GPS
 - 8.6.4.1. Tipos de GPS, características, vantagens e limitações
 - 8.6.4.2. Métricas determinadas para a interpretação da carga externa
 - 8.6.5. Acelerómetros
 - 8.6.5.1. Tipos de acelerómetros e características
 - 8.6.5.2. Aplicações práticas da recolha de dados do acelerómetro
 - 8.6.6. Transdutores de posição
 - 8.6.6.1. Tipos de transdutores para movimentos verticais e horizontais
 - 8.6.6.2. Variáveis medidas e estimadas por meio de um transdutor de posição
 - 8.6.6.3. Dados obtidos a partir de um transdutor de posição e as suas aplicações à programação do treino
 - 8.6.7. Plataformas de força
 - 8.6.7.1. Tipos e características das plataformas de força
 - 8.6.7.2. Variáveis medidas e estimadas utilizando uma plataforma de força
 - 8.6.7.3. Abordagem prática da programação do treino
 - 8.6.8. Células de carga
 - 8.6.8.1. Tipos de células, características e desempenho
 - 8.6.8.2. Usos e aplicações para o desempenho desportivo e saúde
 - 8.6.9. Células fotoelétricas
 - 8.6.9.1. Características e limitações dos dispositivos
 - 8.6.9.2. Usos e aplicabilidade na prática
 - 8.6.10. Aplicações móveis
 - 8.6.10.1. Descrição das aplicações mais utilizadas no mercado: My Jump, PowerLift, Runmatic, Nordic
- 8.7. Carga interna e externa
 - 8.7.1. Meios objetivos de avaliação
 - 8.7.1.1. Velocidade de execução
 - 8.7.1.2. Potência média mecânica
 - 8.7.1.3. Métricas dos dispositivos GPS
 - 8.7.2. Meios subjetivos de avaliação
 - 8.7.2.1. PSE
 - 8.7.2.2. sPSE
 - 8.7.2.3. Razão de carga crónica/aguda
- 8.8. Fadiga
 - 8.8.1. Fadiga e recuperação
 - 8.8.2. Avaliações
 - 8.8.2.1. Objetivos laboratoriais: CK, ureia, cortisol, etc.
 - 8.8.2.2. Objetivos de campo: CMJ, testes isométricos, etc.
 - 8.8.2.3. Subjetivos: Escalas Wellnes, TQR, etc.
 - 8.8.3. Estratégias de recuperação: Imersão em água fria, estratégias nutricionais, automassagem, sono
- 8.9. Considerações para a implementação prática
 - 8.9.1. Teste de Saltos Verticais Aplicações práticas
 - 8.9.2. Teste Progressivo Incremental Máximo/Submáximo Aplicações práticas
 - 8.9.3. Perfil de Força-Velocidade Vertical Aplicação prática

Módulo 9. Treino de força

- 9.1. Força
 - 9.1.1. Força do ponto de vista mecânico
 - 9.1.2. Força do ponto de vista fisiológico
 - 9.1.3. A força aplicada
 - 9.1.4. Curva força-tempo
 - 9.1.4.1. Interpretação
 - 9.1.5. Força máxima
 - 9.1.6. RFD
 - 9.1.7. força útil
 - 9.1.8. Curvas de força-velocidade-potência
 - 9.1.8.1. Interpretação
 - 9.1.9. Défice de força
- 9.2. Carga de treino
 - 9.2.1. Carga de treino de força
 - 9.2.2. A carga
 - 9.2.3. A carga: volume
 - 9.2.4. A carga: intensidade
 - 9.2.5. A carga: densidade
 - 9.2.6. Carácter do esforço
- 9.3. Treino de força na prevenção e readaptação de lesões
 - 9.3.1. A prevenção e reabilitação de lesões
 - 9.3.1.1. Terminologia
 - 9.3.1.2. Conceitos
 - 9.3.2. Treino de força e prevenção de lesões e reabilitação com base em evidências científicas
 - 9.3.3. Processo metodológico de treino de força na prevenção de lesões e recuperação funcional
 - 9.3.3.1. O método
 - 9.3.3.2. Aplicação desta metodologia na prática
 - 9.3.4. Função da estabilidade central (CORE) na prevenção de lesões
 - 9.3.4.1. CORE
 - 9.3.4.2. Treino do CORE
- 9.4. Método Pliométrico
 - 9.4.1. Mecanismos Fisiológicos
 - 9.4.2. Ações musculares em exercícios pliométricos
 - 9.4.3. O ciclo alongamento-encurtamento (CAE)
 - 9.4.3.1. Utilização de energia ou capacidade elástica
 - 9.4.3.2. Participação reflexiva Armazenamento de energia elástica em série e paralelo
 - 9.4.4. Classificação dos CAE
 - 9.4.4.1. CAE curto
 - 9.4.4.2. CAE longo
 - 9.4.5. Propriedades musculares e tendinosas
 - 9.4.6. Sistema nervoso central
 - 9.4.6.1. Recrutamento
 - 9.4.6.2. Frequência
 - 9.4.6.3. Sincronização
- 9.5. Treino de potência
 - 9.5.1. Potência
 - 9.5.1.1. A potência
 - 9.5.1.2. Importância do poder no contexto do desempenho desportivo
 - 9.5.1.3. Clarificação da terminologia relacionada com o poder
 - 9.5.2. Fatores que contribuem para o desenvolvimento da potência máxima
 - 9.5.3. Aspetos estruturais condicionando a produção de energia
 - 9.5.3.1. Hipertrofia muscular
 - 9.5.3.2. Composição muscular
 - 9.5.3.3. Relação entre cortes transversais de fibra rápida e lenta
 - 9.5.3.4. Longitude muscular e o seu efeito na contração muscular
 - 9.5.3.5. Quantidade e características dos componentes elásticos
 - 9.5.4. Aspetos neurais que condicionam a produção de energia
 - 9.5.4.1. Potencial de ação
 - 9.5.4.2. Velocidade de recrutamento da unidade motora
 - 9.5.4.3. Coordenação intramuscular
 - 9.5.4.4. Coordenação intermuscular
 - 9.5.4.5. Estado muscular anterior (PAP)
 - 9.5.4.6. Mecanismos de reflexo neuromuscular e a sua incidência

- 9.5.5. Aspectos teóricos da compreensão da curva força-tempo
 - 9.5.5.1. Impulso de força
 - 9.5.5.2. Fases da curva força-tempo
 - 9.5.5.3. Fase de aceleração da curva força-tempo
 - 9.5.5.4. Zona de aceleração máxima da curva força-tempo
 - 9.5.5.5. Fase de desaceleração da curva força-tempo
- 9.5.6. Aspectos teóricos da compreensão das curvas de poder
 - 9.5.6.1. Curva potência-tempo
 - 9.5.6.2. Curva de potência-deslocamento
 - 9.5.6.3. Carga de trabalho ótima para o desenvolvimento máximo de potência
- 9.6. Treino de força com base em vetores
 - 9.6.1. O vetor de força
 - 9.6.1.1. Vetor Axial
 - 9.6.1.2. Vetor Horizontal
 - 9.6.1.3. Vetor rotativo
 - 9.6.2. Vantagens da utilização desta terminologia
 - 9.6.3. Os vetores de base no treino
 - 9.6.3.1. Os principais gestos desportivos
 - 9.6.3.2. Os principais exercícios de sobrecarga
 - 9.6.3.3. Os principais exercícios de treino
- 9.7. Principais métodos de treino de força
 - 9.7.1. Peso corporal
 - 9.7.2. Exercícios livres
 - 9.7.3. P.A.P
 - 9.7.3.1. Definição
 - 9.7.3.2. Aplicação do PAP antes das disciplinas desportivas relacionadas com a potência
 - 9.7.4. Exercícios com máquinas
 - 9.7.5. Complex training
 - 9.7.6. Exercícios e a sua transferência
 - 9.7.7. Contrastes
 - 9.7.8. Cluster training
- 9.8. VBT
 - 9.8.1. A implementação do VBT
 - 9.8.1.1. Grau de estabilidade da velocidade de execução com cada percentagem de 1RM
 - 9.8.2. A carga programada e a carga real
 - 9.8.2.1. Variáveis envolvidas na diferença entre a carga programada e a carga real
 - 9.8.3. VBT como solução para o problema da utilização de 1RM e nRM para programar cargas
 - 9.8.4. VBT e grau de fadiga
 - 9.8.4.1. Relação com o lactato
 - 9.8.4.2. Relação com o amónio
 - 9.8.5. VBT em relação à perda de velocidade e percentagem de repetições efetuadas
 - 9.8.5.1. Definir os diferentes graus de esforço na mesma série
 - 9.8.5.2. Diferentes adaptações de acordo com o grau de perda de velocidade na série
 - 9.8.6. Propostas metodológicas de acordo com diferentes autores
- 9.9. Força em relação à hipertrofia
 - 9.9.1. Mecanismo de indução de hipertrofia: Tensão mecânica
 - 9.9.2. Mecanismo de indução de hipertrofia: Stress metabólico
 - 9.9.3. Mecanismo de indução de hipertrofia: Danos musculares
 - 9.9.4. Variáveis de programação de hipertrofia
 - 9.9.4.1. Frequência
 - 9.9.4.2. Volume
 - 9.9.4.3. Intensidade
 - 9.9.4.4. Cadência
 - 9.9.4.5. Séries e repetições
 - 9.9.4.6. Densidade
 - 9.9.4.7. Ordem na execução dos exercícios
 - 9.9.5. Variáveis de treino e os seus diferentes efeitos estruturais
 - 9.9.5.1. Efeito em diferentes tipos de fibra
 - 9.9.5.2. Efeitos sobre o tendão
 - 9.9.5.3. Comprimento do fascículo
 - 9.9.5.4. Ângulo de penetração

- 9.10. Treino de força excêntrico
 - 9.10.1. Treino excêntrico
 - 9.10.1.1. Treino excêntrico
 - 9.10.1.2. Diferentes tipos de treino excêntrico
 - 9.10.2. Treino excêntrico e rendimento
 - 9.10.3. Treino excêntrico e prevenção e reabilitação de lesões
 - 9.10.4. Tecnologia aplicada ao treino excêntrico
 - 9.10.4.1. Polias cónicas
 - 9.10.4.2. Dispositivos isotérmicos

Módulo 10. Treino pessoal direcionada em sala

- 10.1. A síndrome metabólica
 - 10.1.1. A síndrome metabólica
 - 10.1.2. Epidemiologia da síndrome metabólica
 - 10.1.3. O doente com síndrome, considerações para a intervenção
- 10.2. Bases fisiopatológicas
 - 10.2.1. A síndrome metabólica e riscos para a saúde
 - 10.2.2. Aspetos fisiopatológicos da doença
- 10.3. Avaliação e diagnóstico
 - 10.3.1. A síndrome metabólica e a sua avaliação no contexto clínico
 - 10.3.2. Biomarcadores, indicadores clínicos e síndrome metabólica
 - 10.3.3. A síndrome metabólica e a sua avaliação e acompanhamento pelo especialista em exercício físico
 - 10.3.4. Diagnóstico e protocolo de intervenção na síndrome metabólica
- 10.4. Protocolos e tratamentos
 - 10.4.1. O estilo de vida e a sua relação com a síndrome metabólica
 - 10.4.2. A nutrição e a sua importância na síndrome metabólica
 - 10.4.3. Exercício físico: papel na síndrome metabólica
 - 10.4.4. O paciente com síndrome metabólica e o tratamento farmacológico: considerações para o praticante de exercício físico
- 10.5. Planeamento do treino em sala em pacientes com síndrome metabólica
 - 10.5.1. Solidificação do nível do cliente
 - 10.5.2. Objetivos
 - 10.5.3. Processos avaliativos
 - 10.5.4. Operacionalidade em termos de espaço e recursos materiais
- 10.6. Programação do treino de força em sala
 - 10.6.1. Objetivos do treino de força na síndrome metabólica
 - 10.6.2. Volume, intensidade e recuperação do treino de força na síndrome metabólica
 - 10.6.3. Seleção de exercícios e métodos de treino de força na síndrome metabólica
 - 10.6.4. Criação de programas de treino de força para a síndrome metabólica
- 10.7. Programação do treino de resistência em sala
 - 10.7.1. Objetivos do treino de resistência na síndrome metabólica
 - 10.7.2. Volume, intensidade e recuperação do treino de resistência na síndrome metabólica
 - 10.7.3. Seleção de exercícios e métodos de treino de resistência na síndrome metabólica
 - 10.7.4. Criação de programas de treino de resistência na síndrome metabólica
- 10.8. Precauções e contraindicações no treino em sala
 - 10.8.1. Avaliações para a realização de exercício físico na população com síndrome metabólica
 - 10.8.2. Contraindicações para a atividade física no doente com síndrome metabólica
- 10.9. Nutrição e estilo de vida em pacientes com síndrome metabólica
 - 10.9.1. Aspetos nutricionais na síndrome metabólica
 - 10.9.2. Exemplos de intervenção nutricional na síndrome metabólica
- 10.10. Conceção de programas de treino em sala em pacientes com síndrome metabólica
 - 10.10.1. Criação de programas de treino em diabetes
 - 10.10.2. Criação de sessões de treino sobre a diabetes
 - 10.10.3. Conceção de programas de intervenção global para diabéticos

07

Estágios

Após superar a fase de ensino online, passará por um período de formação prática num centro desportivo de referência. O aluno terá o apoio de um tutor que o acompanhará durante todo o processo, tanto na preparação como na prática.





“

Com este curso, poderá aprender tudo o que é necessário para gerir um ginásio e dirigir uma aula de grupo com pessoas com patologias metabólicas”

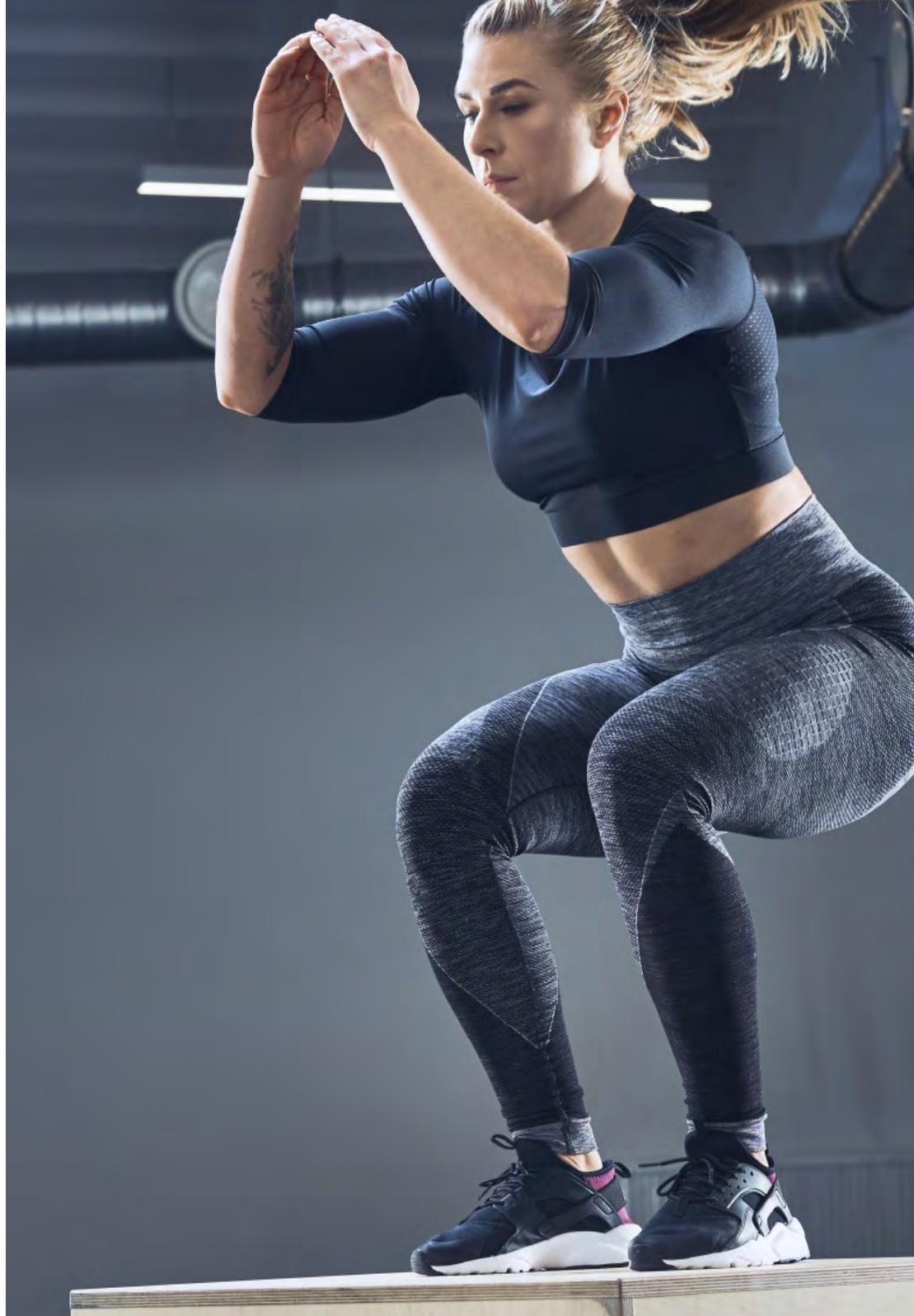
O período de estágio deste curso de Monitor de Ginásio consiste num estágio de 3 semanas num centro desportivo de prestígio. Assim, este período será efetuado em conjunto com um especialista. Graças a isso, o aluno realizará atividades profissionais ao lado de uma equipa profissional de referência na área das Ciências do Desporto, aplicando os procedimentos desportivos mais inovadores e de vanguarda.

Nesta capacitação, de carácter totalmente prático, as atividades visam desenvolver e aperfeiçoar as competências necessárias à prestação de serviços em matéria desportiva em áreas e condições que exigem um elevado nível de qualificação, e que se orientam para a formação específica para o exercício da atividade num ambiente de segurança e de elevado desempenho profissional.

Esta é, sem dúvida, uma excelente oportunidade para aprender a aplicar as últimas tendências do treino físico, trabalhando num centro desportivo durante 120 horas.

A parte prática será realizada 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 de Monitor de Ginásio (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 à disponibilidade do centro e à sua carga de trabalho, sendo as atividades propostas as seguintes:



Módulo	Atividade Prática
Fisiologia do exercício e atividade física	Dominar o processo de síntese e degradação das proteínas
	Saber como os sistemas energéticos condicionam a realização do treino físico
	Analisar os diferentes mecanismos que tornam possível a medição da fadiga
	Analisar as condições a ter em conta para a prática segura de desportos em condições fisiológicas extremas
Treino de mobilidade	Estabelecer os exercícios mais úteis para o treino da mobilidade
	Determinar os métodos de recuperação muscular mais eficazes atualmente disponíveis
	Aplicar as técnicas de treino da mobilidade mais adequadas em função das características do atleta
	Realizar um plano de treino destinado a melhorar a mobilidade das articulações
	Determinar as particularidades da mobilidade necessárias a um atleta lesionado para otimizar o processo de recuperação
Aulas de grupo	Dominar os princípios do controlo da carga em aulas de grupo
	Analisar os aspetos necessários para realizar a prática do GAP de forma segura
	Gerir estratégias para maximizar o desempenho do atleta no treino funcional
	Conhecer as particularidades das aulas para adultos com mais de 65 anos
Treino de força	Dominar os mais recentes mecanismos de avaliação da força
	Programar treinos de força com vista à prevenção e reabilitação de lesões
	Analisar as chaves do treino de força
	Estabelecer as relações entre a força e a hipertrofia muscular
Treino pessoal direcionado em sala	Planeamento do treino em sala para pacientes com síndrome metabólica
	Programar uma sessão de treino de força em sala
	Desenvolver um programa de treino de resistência em sala
	Avaliar as precauções e contra-indicações para o treino em sala

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 aceita 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 Mestrado Próprio b-learning

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

1. ORIENTAÇÃO: durante o Mestrado Próprio b-learning, o aluno terá dois orientadores que o acompanharão durante todo o processo, resolvendo todas as 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 académico, 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 académica.

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 do Mestrado Próprio b-learning, o aluno perderá o direito ao mesmo 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 carácter de urgência, ao orientador académico.

4. CERTIFICAÇÃO: o aluno que concluir o Mestrado Próprio b-learning receberá um certificado que acreditará a sua participação no centro em questão.

5. RELAÇÃO PROFISSIONAL: o Mestrado Próprio b-learning não constitui uma relação profissional de qualquer tipo.

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

7. NÃO INCLUI: o Mestrado Próprio b-learning 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 académico se tiver qualquer dúvida ou recomendação a este respeito. Este fornecer-lhe-á todas as informações necessárias para facilitar os procedimentos envolvidos.

08

Onde posso fazer o estágio clínico?

De forma a oferecer uma educação de qualidade ao alcance da maioria das pessoas, a TECH conta com alianças estratégicas para realizar esta formação num centro de elevado prestígio e inovação. Uma oportunidade única que permite ao profissional continuar a desenvolver a sua carreira ao lado dos melhores especialistas do setor em várias clínicas de referência.





“

Com a TECH, poderá experimentar uma forma de aprendizagem que compromete as bases das universidades tradicionais de todo o mundo”



Os alunos podem efetuar a parte prática deste Mestrado Próprio b-learning nos seguintes centros:



Ciências do desporto

Altafit - Odeón

País	Cidade
Espanha	Corunha

Endereço: Polígono Ind la, Rúa Cataluña, 20, 15570 Gandara, A Coruña

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Vitoria Guridi

País	Cidade
Espanha	Álava

Endereço: San Prudencio Kalea, 6, 01005 Gasteiz, Álava

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Vitoria los Herrán

País	Cidade
Espanha	Álava

Endereço: C. de los Herrán, 34, 01004 Vitoria-Gasteiz, Álava

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Albacete

País	Cidade
Espanha	Albacete

Endereço: C. San José de Calasanz, 8-10, 02002 Albacete

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - San Vicente Velódromo

País	Cidade
Espanha	Alicante

Endereço: Complejo Deportivo Sur, C/ Major, s/n, 03690, Alicante

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Benidorm

País	Cidade
Espanha	Alicante

Endereço: Avd. L' Aigüera, 11, 03502 Benidorm, Alicante

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Badajoz

País	Cidade
Espanha	Badajoz

Endereço: Calle Ricardo Carapeto Zambrano, S/N, 06008 Badajoz

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Terrassa

País	Cidade
Espanha	Barcelona

Endereço: Carrer Navarra, 10, 08227 Terrassa, Barcelona

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Diagonal

País: Espanha
Cidade: Barcelona

Endereço: C/ de Mallorca, 318,
08037 Barcelona

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros
espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Paralelo

País: Espanha
Cidade: Barcelona

Endereço: Carrer de Vila i Vilà, 50-52,
08004 Barcelona

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros
espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Burgos Pentasa

País: Espanha
Cidade: Burgos

Endereço: C. Juan Ramón Jiménez,
1, 09007 Burgos

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros
espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Cáceres

País: Espanha
Cidade: Cáceres

Endereço: Av. de España, 15, 10002 Cáceres

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros
espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Cádiz Loreto

País: Espanha
Cidade: Cádiz

Endereço: Av. Alcalde Manuel de la Pinta,
24, 11011 Cádiz

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros
espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Chiclana

País: Espanha
Cidade: Cádiz

Endereço: Av. de los Descubrimientos, 1, 11130
Chiclana de la Frontera, Cádiz

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros
espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Cádiz

País: Espanha
Cidade: Cádiz

Endereço: 8, C. Miguel Martínez de Pinillos,
5, 11008 Cádiz

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros
espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Donostia

País: Espanha
Cidade: Gipuzkoa

Endereço: Peña y Goñi Kalea, 12, 14, 20002
Donostia-San Sebastian, Gipuzkoa

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros
espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Logroño

País: Espanha
Cidade: La Rioja

Endereço: C. Duquesa de la Victoria, 32, 26004 Logroño, La Rioja

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - 7 Palmas

País: Espanha
Cidade: Las Palmas

Endereço: Centro Comercial 7Palmas, Av Pintor Felo Monzón, 44, 35019 Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Las Arenas

País: Espanha
Cidade: Las Palmas

Endereço: Centro Comercial Las Arenas, Local T19, Ctra. del Rincón, S/N, 35010 Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Vegueta

País: Espanha
Cidade: Las Palmas

Endereço: C. Bernardino Correa Viera, 8, 35002 Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - León Plaza

País: Espanha
Cidade: León

Endereço: Centro Comercial León Plaza, Av. los Peregrinos, 8, 24008 León

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Ponferrada

País: Espanha
Cidade: León

Endereço: Av. de la Constitución, 2, 24404 Ponferrada, León

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Lugo

País: Espanha
Cidade: Lugo

Endereço: Av. Reverendo Xosé Fernández Núñez, 10, 27004 Lugo

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Parquesur

País: Espanha
Cidade: Madrid

Endereço: Av. de Gran Bretaña, 28916 Leganés, Madrid

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Loranca

País	Cidade
Espanha	Madrid

Endereço: Av. de Pablo Iglesias, 25, 28942 Fuenlabrada, Madrid

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Vistalegre

País	Cidade
Espanha	Madrid

Endereço: Av. de Ntra. Sra. de Fátima, 34, 28047 Madrid

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Ciudad Lineal

País	Cidade
Espanha	Madrid

Endereço: C. de los Hermanos García Noblejas, 43, 28037 Madrid

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Majadahonda

País	Cidade
Espanha	Madrid

Endereço: Av. de los Reyes Católicos, 8, 28220 Majadahonda, Madrid

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Vallecas

País	Cidade
Espanha	Madrid

Endereço: C. de Valderrebollo, 1, 28031 Madrid

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Leganés Centro

País	Cidade
Espanha	Madrid

Endereço: C. del Aligustre, 5-1, 28912 Leganés, Madrid

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Puerta Del Sol

País	Cidade
Espanha	Madrid

Endereço: C. Mayor, 6, 28013 Madrid

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - San Sebastián de los Reyes

País	Cidade
Espanha	Madrid

Endereço: P.º de Europa, 28, 28703 San Sebastián de los Reyes, Madrid

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Santa Eugenia

País	Cidade
Espanha	Madrid

Endereço: Av. de Santa Eugenia, 6, 28031 Madrid

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Alcalá de Henares

País	Cidade
Espanha	Madrid

Endereço: c/Ronda fiscal, P.º de Pastrana, 8 esq, 28803 Alcalá de Henares, Madrid

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Alcalá El Val

País	Cidade
Espanha	Madrid

Endereço: C. Valladolid, s/n, 28804 Alcalá de Henares, Madrid

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Conde de Casal

País	Cidade
Espanha	Madrid

Endereço: Av. del Mediterráneo, 50, 28007 Madrid

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Madrid Río

País	Cidade
Espanha	Madrid

Endereço: Cl. del Mármol, 5, 28005 Madrid

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Rivas

País	Cidade
Espanha	Madrid

Endereço: C. de la Madera, 19, 28522 Rivas-Vaciamadrid, Madrid

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Fuenlabrada

País	Cidade
Espanha	Madrid

Endereço: Centro Comercial Las Provincias, Av. de las Provincias, 18, 28941 Fuenlabrada, Madrid

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Palacio De Vistalegre

País	Cidade
Espanha	Madrid

Endereço: Av. de la Plaza de Toros, s/n, 28025 Madrid

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Estudiantes

País	Cidade
Espanha	Madrid

Endereço: C. Serrano, 127, 28006 Madrid

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Fuengirola

País	Cidade
Espanha	Málaga.

Endereço: C. Francisco de Pizarro, 2, 29640 Fuengirola, Málaga

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Vélez-Málaga

País	Cidade
Espanha	Málaga.

Endereço: Avenida Juan Carlos I, s/n, CC El Ingenio, 29740 Torre del Mar, Málaga

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Porto Pi

País	Cidade
Espanha	Ilhas Baleares

Endereço: Centro Comercial, Av. de Gabriel Roca, 54, 07015 Palma, Balearic Islands

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Molina de Segura

País	Cidade
Espanha	Múrcia

Endereço: Av. de Granada, s/n, 30500
Molina de Segura, Murcia

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros
espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Murcia

País	Cidade
Espanha	Múrcia

Endereço: Rda. de Levante, 15, 30008 Murcia

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros
espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Pamplona Estación

País	Cidade
Espanha	Navarra

Endereço: C. Yanguas y Miranda, 2, 31003
Pamplona, Navarra

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros
espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Pamplona Iturrama

País	Cidade
Espanha	Navarra

Endereço: Av. de Sancho El Fuerte, 8, 31007
Pamplona, Navarra

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros
espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Ansoáin

País	Cidade
Espanha	Navarra

Endereço: C. José María Jimeno Jurío, 31013
Ansoáin, Navarra

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros
espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Ronda Norte

País	Cidade
Espanha	Navarra

Endereço: C. Bizkarmendia, 2, 31600
Burlada, Navarra

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros
espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Gijón Natahoyo

País	Cidade
Espanha	Astúrias

Endereço: C. de Rosalía de Castro, 4, 33212
Gijón, Asturias

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros
espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Gijón San Agustín

País	Cidade
Espanha	Astúrias

Endereço: Pl. Romualdo Alvargonzález
Lanquine, 33202 Gijón, Asturias

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros
espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Oviedo

País: Espanha
Cidade: Astúrias

Endereço: C. Matemático Pedrayes, 9, 33005 Oviedo, Asturias

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Oviedo Ayala

País: Espanha
Cidade: Astúrias

Endereço: C. Matemático Pedrayes, 2, 33004 Oviedo, Asturias

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Vigo Pza. Elíptica

País: Espanha
Cidade: Pontevedra

Endereço: C.C. Plaza Elíptica, Praza Francisco Fernández del Riego, s/n, 36203 Vigo, Pontevedra

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Salamanca

País: Espanha
Cidade: Salamanca

Endereço: P.º de la Estación, 122, 37004 Salamanca, Centro Comercial Vialia Salamanca

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Tenerife

País: Espanha
Cidade: Santa Cruz de Tenerife

Endereço: Calle Sgto. Provisional, S/N, 38010 Santa Cruz de Tenerife

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Arena Valencia

País: Espanha
Cidade: València

Endereço: C.C. Arena Multiespacio, C. de Santa Genoveva Torres, Torre, 21, 46019 Valencia

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Valencia Campanar

País: Espanha
Cidade: València

Endereço: Plaça del Pare Domènec, 5, 46009 València, Valencia

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Valencia Uruguay

País: Espanha
Cidade: València

Endereço: C. de l'Uruguai, 11, 46007 València, Valencia

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Valencia Parque Central

País	Cidade
Espanha	Valência

Endereço: Carrer de les Filipines, 39, 46006 València, Valencia

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Deusto

País	Cidade
Espanha	Biscaia

Endereço: Centro Comercial Bidarte, Madariaga Etorbidea, 24, 48014 Bilbao, Vizcaya

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Miribilla

País	Cidade
Espanha	Biscaia

Endereço: Espinosa Orive Doktorean Kalea, 5, 48003 Bilbo, Vizcaya

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Ballonti

País	Cidade
Espanha	Biscaia

Endereço: Ballonti Etorb., 1, 48920 Portugalete, Vizcaya

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Getxo Leioa

País	Cidade
Espanha	Biscaia

Endereço: Amaia Kalea, 29, 48930 Getxo, Vizcaya

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Bilbao Abando

País	Cidade
Espanha	Biscaia

Endereço: José María Olavarri Kalea, 1, 48001 Bilbo, Vizcaya

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Zaragoza

País	Cidade
Espanha	Saragoça

Endereço: Av. Cesáreo Alierta, 9, 50008 Zaragoza

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Altafit - Zaragoza Delicias

País	Cidade
Espanha	Saragoça

Endereço: C. Santander, 30, 50010 Zaragoza

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Altafit - Zaragoza Gran Casa

País: Espanha
Cidade: Saragoza

Endereço: C. de María Zambrano, 35, 50018 Zaragoza

Rede de ginásios inovadores com mais de 80 centros espalhados por toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Crys Dyaz & Co

País: Espanha
Cidade: Madrid

Endereço: Cl. de la Azalea, 1, 28109 Alcobendas, Madrid

Empresa para a promoção da atividade física e desportiva durante a gravidez e o período pós-natal

Formações práticas relacionadas:
-Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Club Metropolitan Sagrada Familia

País: Espanha
Cidade: 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: Espanha
Cidade: 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: Espanha
Cidade: Barcelona

Endereço: C/ de Balmes, 215, 08006 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 Las Arenas

País: Espanha
Cidade: Barcelona

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

País: Espanha
Cidade: Barcelona

Endereço: C/ de Galileu, 186, 08028 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 Badalona

País: Espanha
Cidade: 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 de Espanha

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 de Espanha

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 de Espanha

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 de Espanha

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 de Espanha

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 de Espanha

Formações práticas relacionadas:

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Club Metropolitan Gijón

País: Espanha
Cidade: 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 de Espanha

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 de Espanha

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 de Espanha

Formações práticas relacionadas:

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Carmen Trainer

País: Espanha
Cidade: Madrid

Endereço: Calle Velázquez, 73, Sótano 28006 Madrid

Carmen Trainer, um centro dirigido por uma atleta de elite

Formações práticas relacionadas:

- Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

Olympus Center

País: Espanha
Cidade: Madrid

Endereço: Calle de Palos de la Frontera, 16, 28012 Madrid

O Olympus Center é especializado em satisfazer os objetivos do indivíduo, de acordo com a sua condição física

Formações práticas relacionadas:

- Alto Rendimento Desportivo
- 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

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

09

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.

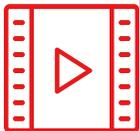
O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.

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.



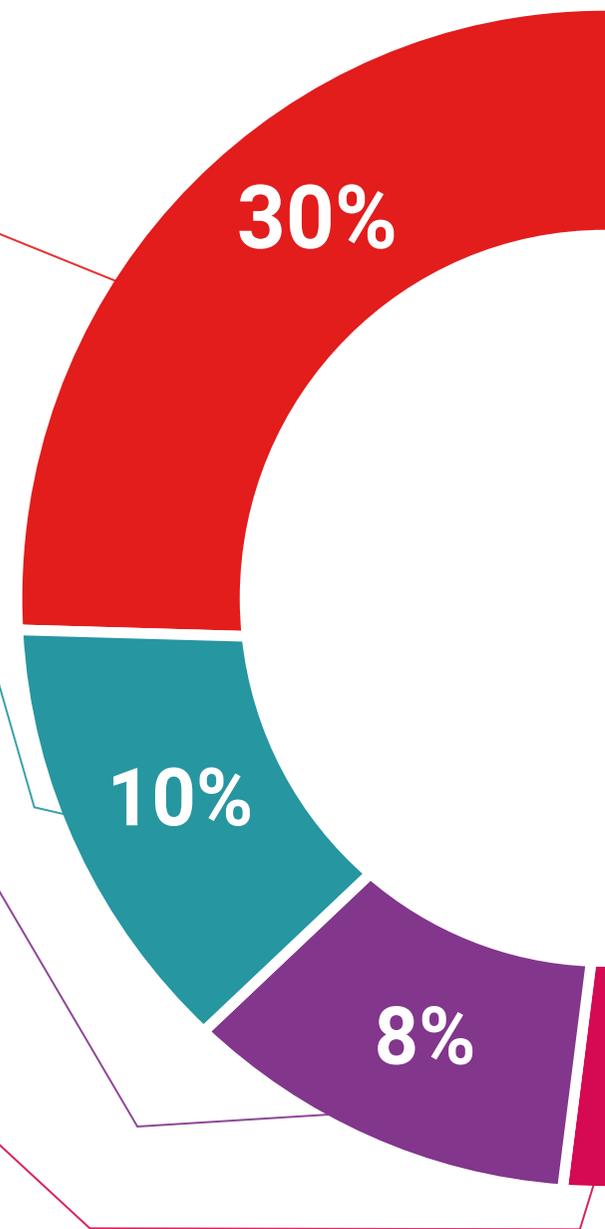
Práticas de aptidões e competências

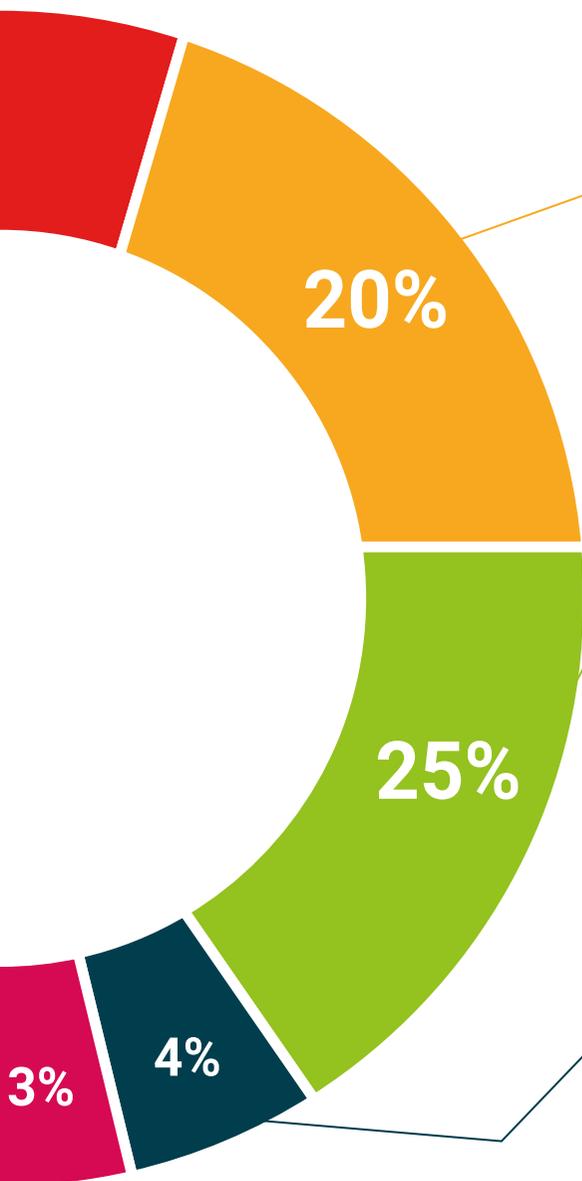
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



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.



10 Certificação

O Mestrado Próprio b-learning em Monitor de Ginásio garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de Mestrado Próprio b-learning 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 certificado de **Mestrado Próprio b-learning em Monitor de Ginásio** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do panorama profissional e académico.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de receção, o certificado* de Mestrado Próprio b-learning, emitido pela TECH Universidade Tecnológica, que acreditará a aprovação nas avaliações e a aquisição das competências do programa.

Para além do certificado de conclusão, o aluno poderá obter uma declaração, bem como o certificado do conteúdo programático. Para tal, deve contactar o seu orientador académico, que lhe fornecerá todas as informações necessárias.

Certificação: **Mestrado Próprio b-learning em Monitor de Ginásio**

Modalidade: **Semipresencial (Online + Estágio Clínico)**

Duração: **12 meses**

Certificação: **TECH Universidade Tecnológica**

Reconhecimento: **60 + 5 ECTS**

Carga horária: **1620 horas**

Reconhecido pela NBA



tech universidade tecnológica

Concede o presente
DIPLOMA
a

Sr./Sra. _____, com o documento de identificação nº _____
Por ter concluído com aproveitamento e certificado com sucesso o

MESTRADO PRÓPIO B-LEARNING
em
Monitor de Ginásio

Este é um certificado desta Universidade homologado por 65 ECTS e equivalente a 1620 horas, com data de início a dd/mm/aaaa e data de conclusão a dd/mm/aaaa.

A TECH é uma Instituição Privada de Ensino Superior reconhecida pelo Ministério da Educação Pública a partir de 28 de Junho de 2018.

A 17 de junho de 2020

Dra. Tere Guevara Navarro
Reitora

Universidade Oficial
Online da NBA

código unico TECH: AFWOR235 tech@tute.com/itules

Mestrado próprio b-learning em Monitor de Ginásio

Distribuição Geral do Plano de Estudos	
Tipologia	Créditos ECTS
Obrigatória (OB)	60
Opção (OP)	0
Estágio (PR)	5
Tese de Mestrado	0
Total 65	

Distribuição Geral do Plano de Estudos			
Curso	Disciplina	ECTS	Carácter
1	Fisiologia do exercicio e atividade fisica	6	OB
1	Logistica e função administrativa do monitor de sala	6	OB
1	Treino da mobilidade	6	OB
1	Aulas de grupo	6	OB
1	Obesidade e exercicio físico	6	OB
1	Exercicio físico para crianças, jovens e idosos	6	OB
1	Exercicio físico e gravidez	6	OB
1	Avaliação do desempenho desportivo	6	OB
1	Treino de força	6	OB
1	Treino pessoal direcionada em sala	6	OB

Dra. Tere Guevara Navarro
Reitora

*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.



Mestrado Próprio b-learning Monitor de Ginásio

Modalidade: Semipresencial (Online + Estágio Clínico)

Duração: 12 meses

Certificação: TECH Universidade Tecnológica

Reconhecimento: 60 + 5 ECTS

Carga horária: 1620 horas

Mestrado Próprio b-learning

Monitor de Ginásio

Reconhecido pela NBA

