

# Mestrado Próprio b-learning

## Personal Training Terapêutico

Reconhecido pela NBA





**tech** universidade  
tecnológica

## Mestrado Próprio b-learning Personal Training Terapêutico

Modalidade: Semipresencial (Online + Estágios Clínicos)

Duração: 12 meses

Certificação: TECH Universidade Tecnológica

Créditos: 60 + 5 ECTS

Acesso ao site: [www.techtitute.com/pt/ciencias-do-desporto/mestrado-proprio-b-learning/mestrado-proprio-b-learning-personal-training-terapeutico](http://www.techtitute.com/pt/ciencias-do-desporto/mestrado-proprio-b-learning/mestrado-proprio-b-learning-personal-training-terapeutico)

# 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. 40*

08

Onde posso fazer  
os estágios?

---

*pág. 46*

09

Metodologia

---

*pág. 50*

10

Certificação

---

*pág. 60*

# 01

# Apresentação

A área do Personal Training Terapêutico tem tido um crescimento significativo nos últimos anos devido à maior consciencialização da sociedade para a importância da atividade física e da sua relação com a saúde e o bem-estar. Além disso, os avanços científicos e tecnológicos levaram ao aparecimento de novas ferramentas e abordagens na abordagem de doenças e condições através do exercício físico, o que representa um desafio para os profissionais do setor. Neste contexto, este curso da TECH, que combina uma aprendizagem 100% online com um estágio intensivo de 3 semanas num centro de prestígio, é essencial para atualizar os conhecimentos e aptidões dos profissionais, dotando-os das competências mais avançadas.



“

*Avance na sua carreira como profissional do Personal Training Terapêutico e adquira conhecimentos de ponta na área graças a este Mestrado Próprio b-learning”*

Nos últimos anos, a área do Personal Training Terapêutico tem registado um grande avanço devido às novas descobertas científicas na abordagem de doenças e patologias através do exercício físico. Além disso, a crescente procura de programas personalizados, adaptados às necessidades específicas de cada paciente, gerou a necessidade de os profissionais do setor atualizarem os seus conhecimentos para poderem oferecer serviços de qualidade.

Por esta razão, a TECH apresenta o Mestrado Próprio b-learning em Personal Training Terapêutico com o objetivo de proporcionar aos profissionais a oportunidade de adquirir conhecimentos atualizados e ferramentas práticas para oferecer serviços de qualidade neste campo em constante evolução.

Esta capacitação justifica-se com base no contexto atual, em que a tecnologia de ponta desempenha um papel fundamental na eficácia do Personal Training Terapêutico. Através de uma combinação entre uma metodologia 100% online e estágios intensivos, os participantes irão adquirir conhecimentos especializados na aplicação de tecnologia de ponta, permitindo-lhes levar a sua prática profissional para o próximo nível.

Uma das grandes vantagens deste Mestrado Próprio b-learning é o seu formato misto, que permite aos participantes efetuar uma grande parte do Mestrado Próprio b-learning virtualmente. Além disso, os estágios intensivos em centros especializados, que fazem parte da formação, permitem aos participantes pôr em prática o que aprenderam e ganhar experiência em ambientes de trabalho reais. Em suma, o Mestrado Próprio b-learning em Personal Training Terapêutico da TECH é uma oportunidade única para os profissionais do setor atualizarem os seus conhecimentos e estarem na vanguarda dos últimos desenvolvimentos e tecnologias neste campo em constante evolução.

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

- ◆ Desenvolvimento de mais de 100 casos clínicos apresentados por profissionais das Ciências do Desporto que trabalham na área do Personal Training Terapêutico
- ◆ O seu conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático fornece informações científicas sobre as disciplinas essenciais para a prática profissional
- ◆ Planos de treino integrais para a implementação do exercício físico em populações especiais
- ◆ Sistema de aprendizagem interativa baseado em algoritmos para a implementação dos melhores planos de treino
- ◆ Orientações para a prática desportiva na abordagem de diferentes patologias na perspetiva do Personal Training Terapêutico
- ◆ Tudo isto será complementado por lições teóricas, perguntas a especialistas, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ◆ 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 do mundo



*Desenvolva de forma prática as competências necessárias para conceber planos de treino personalizados adaptados às necessidades específicas de cada paciente"*

“

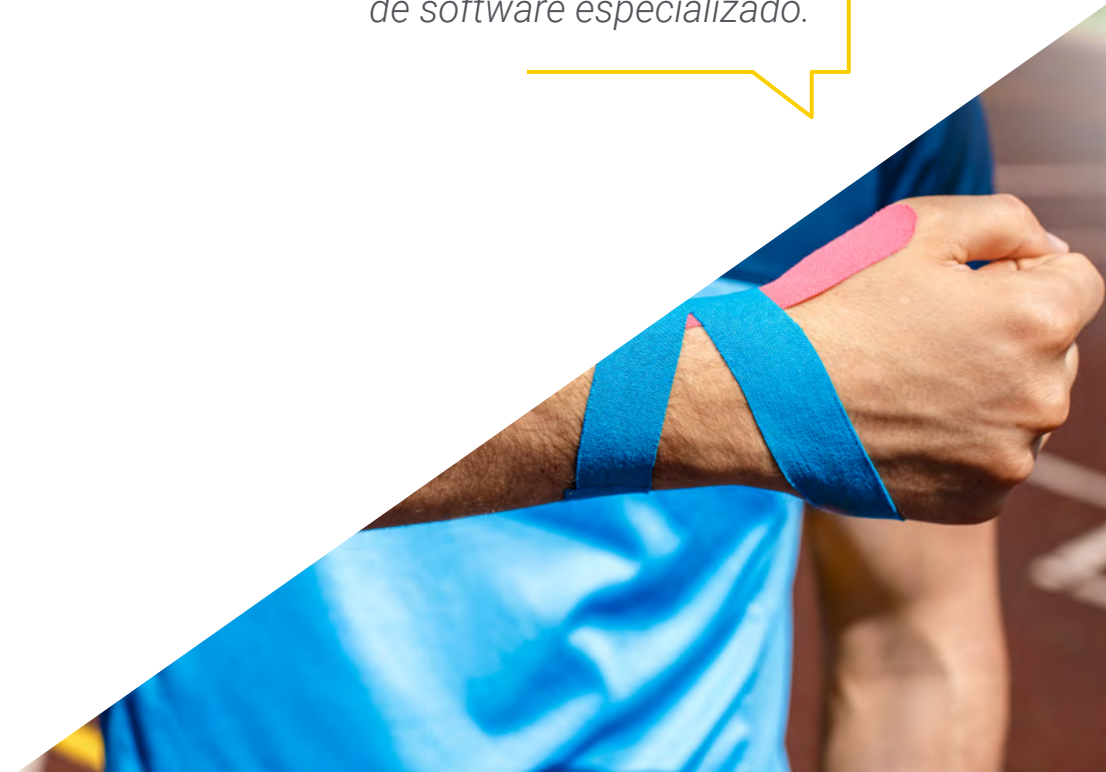
*Mantenha-se atualizado com as últimas investigações e avanços no campo do Personal Training Terapêutico com este Mestrado Próprio b-learning que lhe permitirá fazer um estágio intensivo de 3 semanas"*

Nesta proposta de mestrado, de carácter profissionalizante e modalidade semipresencial, o Mestrado Próprio b-learning destina-se a atualizar os conhecimentos de profissionais das Ciências do Desporto. Os conteúdos são baseados nas mais recentes evidências científicas e orientados de forma didática para integrar os conhecimentos teóricos na prática profissional orientada para o Personal Training Terapêutico.

Graças aos seus conteúdos multimédia, desenvolvidos com a mais recente tecnologia educativa, permitirá ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma aprendizagem imersiva programada para praticar em situações reais. A estrutura deste Mestrado Próprio b-learning 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.

*Atualize os seus conhecimentos em Personal Training Terapêutico e aumente as suas oportunidades de carreira no setor.*

*Domine as técnicas mais avançadas de monitorização e avaliação do desempenho físico dos pacientes, incluindo a utilização de software especializado.*



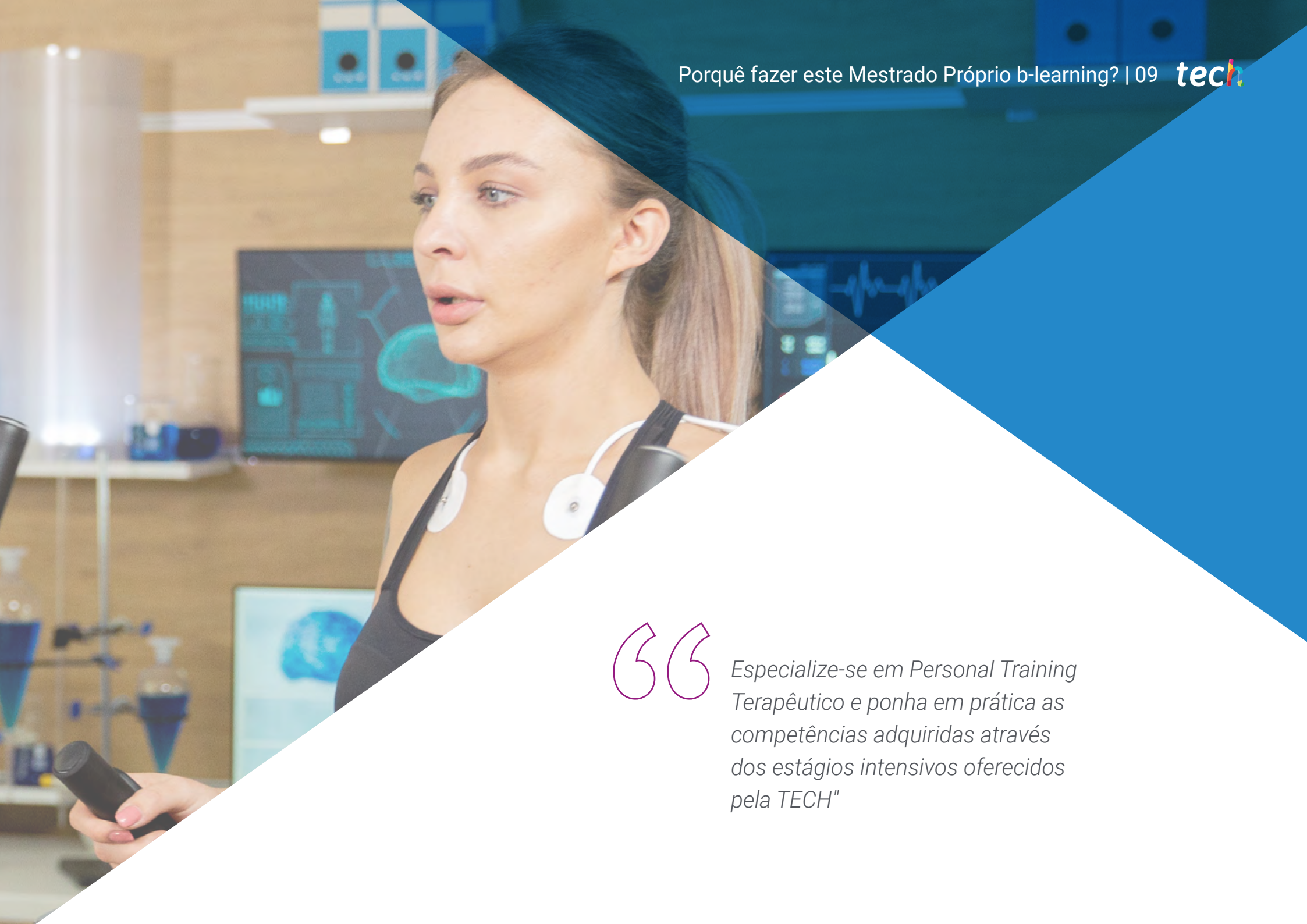
# 02

## Porquê fazer este Mestrado Próprio b-learning?

Frequentar este Mestrado Próprio b-learning em Personal Training Terapêutico é uma oportunidade única para atualizar os seus conhecimentos numa das áreas mais procuradas no domínio da saúde e do desporto. Esta formação oferece uma abordagem abrangente e atualizada dos desafios e avanços do personal training terapêutico que permitirá ao profissional alargar os seus conhecimentos e competências. Além disso, a possibilidade de realizar a fase teórica pela internet e os estágios intensivos no local, em conjunto com especialistas do setor, garantem uma formação de qualidade adaptada às necessidades de cada estudante. Em suma, este Mestrado Próprio b-learning é um investimento na carreira profissional do aluno que constituirá uma mais-valia no domínio da saúde e do desporto.







“

*Especialize-se em Personal Training Terapêutico e ponha em prática as competências adquiridas através dos estágios intensivos oferecidos pela TECH”*

### 1. Atualizar-se com a tecnologia mais recente disponível

Nos últimos anos, a tecnologia revolucionou o campo do Personal Training Terapêutico, melhorando a forma como as doenças e condições são tratadas através do exercício físico. A TECH, consciente desta realidade, concebeu um Mestrado Próprio b-learning semipresencial que permitirá ao profissional uma imersão total num ambiente inovador e vanguardista, onde terá acesso às mais recentes tecnologias nesta área.

### 2. Aprofundar conhecimentos recorrendo à experiência dos melhores especialistas

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

### 3. Ser introduzido a ambientes clínicos de topo

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





#### 4. Combinar a melhor teoria com a prática mais avançada

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

#### 5. Alargar as fronteiras do conhecimento

A TECH oferece-lhe a oportunidade de efetuar estágios especializados em Personal Training Terapêutico não só em centros nacionais de prestígio, mas também a nível internacional. Graças a isso, o profissional terá a oportunidade de alargar os seus horizontes e adquirir conhecimentos dos melhores especialistas em clínicas de primeira classe localizadas em diferentes continentes. Trata-se de uma oportunidade inigualável que só a TECH, a principal universidade digital do mundo, pode oferecer.

“

*Terá uma imersão prática total no centro da sua escolha”*

# 03

## Objetivos

A estrutura deste Mestrado Próprio b-learning permitirá aos alunos adquirirem as competências necessárias para atualizarem os seus conhecimentos na profissão de Personal Training Terapêutico depois de estudarem em profundidade os aspetos fundamentais desta disciplina. O conhecimento vertido no desenvolvimento dos pontos do plano de estudos conduzirá o profissional numa perspetiva global, com uma capacitação completa para a realização dos objetivos propostos.





“

*Atualize os seus conhecimentos de anatomia e fisiologia do corpo humano aplicados ao Personal Training Terapêutico através deste Mestrado Próprio b-learning da TECH"*



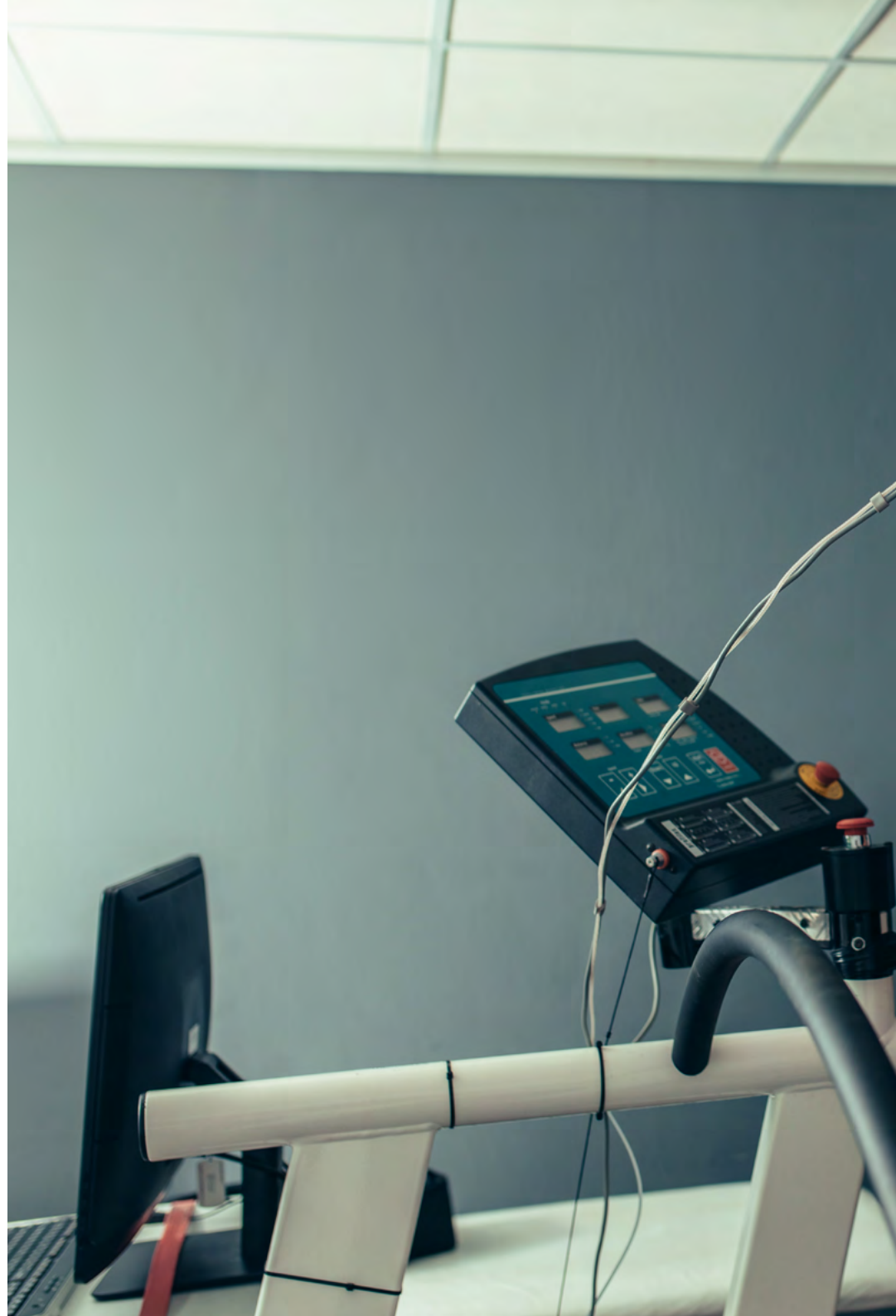
## Objetivo geral

---

- O objetivo deste Mestrado Próprio b-learning é fornecer uma visão abrangente e atualizada das patologias mais comuns na sociedade e dos fatores que desencadeiam as doenças. Além disso, o objetivo é compreender as diferentes variáveis do treino e a sua aplicação em pessoas com patologias de forma a evitar possíveis efeitos contraproducentes do exercício físico. Pretende-se também conhecer as contraindicações existentes em cada patologia e as suas características mais relevantes, tudo com o objetivo de prevenir o aparecimento de comorbilidades ou da própria doença. Em suma, o objetivo deste Mestrado Próprio b-learning é dotar os estudantes da capacidade de oferecer um treino personalizado, adaptado às necessidades de cada indivíduo, tendo em conta o seu estado de saúde



*Atualize-se e conheça os fatores que desencadeiam várias patologias e doenças, aprofundando a sua prevenção através do Personal Training"*





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. A patologia no contexto sóciosanitário atual

- ♦ Compreender em profundidade as necessidades atuais e futuras da população em matéria de exercício físico
- ♦ Explorar outros aspetos que afetam a saúde do cliente/paciente e que podem ter um impacto na sua capacidade de desenvolvimento físico
- ♦ Gerir a realidade e as limitações dos testes de diagnóstico mais comuns e a sua utilidade no planeamento do exercício físico
- ♦ Interpretar a interação e o impacto da neurociência e do exercício físico
- ♦ Abordar e compreender a influência do stress, da alimentação e de outros hábitos na saúde das pessoas
- ♦ Alargar o nosso conhecimento sobre a microbiota na saúde do organismo e a influência que certos fatores, como o exercício físico, têm sobre ela

### Módulo 2. Critérios gerais para a conceção de programas de exercício físico em segmentos especiais da população

- ♦ Conhecer em profundidade as variáveis mais importantes do treino para saber como aplicá-las de forma individualizada
- ♦ Gerir os critérios gerais para a conceção de programas de exercício físico para pessoas com patologias
- ♦ Obter as ferramentas necessárias para desenvolver um plano de treino adaptado às necessidades do cliente

### **Módulo 3. Obesidade e exercício físico**

- ♦ Adquirir uma compreensão aprofundada da fisiopatologia da obesidade e do seu impacto na saúde
- ♦ Compreender as limitações físicas do indivíduo obeso
- ♦ Ser capaz de planejar e programar o treino de forma individualizada para uma pessoa com obesidade

### **Módulo 4. Diabetes e exercício físico**

- ♦ Adquirir uma compreensão aprofundada da fisiopatologia da diabetes e do seu impacto na saúde
- ♦ Compreender as necessidades específicas da diabetes
- ♦ Ser capaz de planejar e programar o treino de forma individualizada para uma pessoa com diabetes

### **Módulo 5. Síndrome metabólica e exercício físico**

- ♦ Compreender em profundidade a fisiopatologia da Síndrome Metabólica
- ♦ Compreender os critérios de intervenção para melhorar a saúde e a qualidade de vida dos doentes com esta patologia
- ♦ Ser capaz de planejar e programar o treino de forma individualizada para uma pessoa com Síndrome Metabólica

### **Módulo 6. Doenças cardiovasculares**

- ♦ Estudar o vasto leque de patologias existentes que afetam o sistema cardiovascular
- ♦ Compreender as fases de ação na reabilitação cardiovascular
- ♦ Ser capaz de planejar e programar o treino de forma individualizada para uma pessoa com uma patologia cardiovascular





**Módulo 7. Patologia osteoarticular e lombalgia inespecífica**

- ♦ Estudar as diferentes patologias que afetam o sistema osteoarticular
- ♦ Compreender o termo fragilidade e o seu impacto no sistema osteoarticular e nas lombalgias inespecíficas
- ♦ Ser capaz de planejar e programar o treino de forma individualizada para uma pessoa com diferentes patologias associadas ao sistema osteoarticular e lombalgia inespecífica

**Módulo 8. Patologia respiratória e exercício físico**

- ♦ Estudar as diferentes patologias pulmonares
- ♦ Adquirir uma compreensão aprofundada das características fisiopatológicas das patologias pulmonares
- ♦ Ser capaz de planejar e programar o treino de forma individualizada para pessoas com patologia pulmonar

**Módulo 9. Exercício físico e gravidez**

- ♦ Gerir as alterações morfofuncionais do processo de gravidez
- ♦ Compreensão aprofundada dos aspetos biopsicossociais da gravidez
- ♦ Ser capaz de planejar e programar o treino de forma individualizada para uma mulher grávida

**Módulo 10. Exercício físico para crianças, jovens e idosos**

- ♦ Conhecimento aprofundado dos aspetos biopsicossociais da criança, do adolescente e do idoso
- ♦ Conhecer as particularidades de cada grupo etário e da sua abordagem específica
- ♦ Ser capaz de planejar e programar o treino de forma individualizada para crianças, adolescentes e adultos mais velhos

# 04

## Competências

Ao concluir este Mestrado Próprio b-learning em Personal Training Terapêutico, o profissional terá dominado as competências necessárias para compreender e aplicar as diferentes variáveis do treino em pessoas com patologias, oferecendo uma visão ampla e geral das patologias mais comuns na sociedade e das suas características mais relevantes. Além disso, dominará os fatores que desencadeiam as doenças para as prevenir e conhecerá as contraindicações existentes nas diferentes patologias para evitar possíveis efeitos contraproducentes do exercício físico. Em suma, os alunos estarão plenamente habilitados a atualizar os seus conhecimentos e a aplicá-los eficazmente na sua prática profissional.





“

*Desenvolva competências para a gestão e promoção de uma empresa de Personal Training Terapêutico, incluindo marketing e gestão de clientes”*



## Competências gerais

---

- Conceber programas de treino apropriados para pessoas com diferentes patologias e adaptá-los às necessidades de cada indivíduo
- Gerir um vocabulário técnico adequado que lhe permita comunicar com diferentes profissionais de saúde e compreender os múltiplos testes de diagnóstico, sendo capaz de gerar sinergias com grupos multidisciplinares para melhorar a saúde das pessoas com patologias

“

*Ponha em prática o que aprendeu nas melhores instalações e sob a tutela dos principais profissionais do setor através desta formação de alto nível”*





## Competências específicas

---

- ♦ Conhecer as particularidades do Personal Training adaptado a cada pessoa e conceber programas individualizados e específicos de acordo com as suas necessidades
- ♦ Abordar uma intervenção segura e eficaz através de programas de exercício físico em populações com patologias
- ♦ Conhecer as principais patologias de que as pessoas podem sofrer, especialmente aquelas em que o exercício físico pode ser uma terapia eficaz para melhorar a sua qualidade de vida
- ♦ Conceber e realizar treinos personalizados para pessoas com obesidade
- ♦ Conhecer a relação entre a diabetes e o exercício e como o exercício pode ter grandes benefícios para os doentes
- ♦ Conceber programas de exercício específicos para pessoas com patologias cardiovasculares
- ♦ Saber elaborar programas de treino personalizados para utilizadores com patologias respiratórias

05

# Direção do curso

O corpo docente do Mestrado Próprio b-learning em Personal Training Terapêutico é constituído por profissionais de reconhecido prestígio com experiência no domínio do Personal Training e da Fisioterapia. Os professores são especialistas em diferentes áreas de treino, reabilitação e fisioterapia, o que lhes permite abordar os diferentes aspetos do Mestrado Próprio b-learning de uma forma abrangente e atualizada.





“

*Estude com os melhores especialistas em Personal Training Terapêutico e aplique as suas competências num ambiente prático real com este Mestrado Próprio b-learning que inclui estágios intensivos”*

## 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
- ♦ Certificado em Estudos de Investigação Avançados pela Universidad de Castilla (La Mancha)
- ♦ Mestrado em Alto Rendimento Desportivo pela Universidade Autónoma de Madrid
- ♦ Pós-graduação em Atividade Física em Populações com Patologias pela Universidade 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 pela 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 pela Arizona State University





## Professores

### **Dra. Ávila, María Belén**

- ♦ Psicóloga e Nutricionista
- ♦ Psicóloga e Nutricionista com consultório particular
- ♦ Serviço de Nutrição e Diabetes em diferentes centros
- ♦ Nutricionista na Federación Argentina de Diabetes
- ♦ Membro: Comité Científico Psicología do Hospital de Clínicas José de San Martín
- ♦ Nutricionista no Comité Científico Adulto Mayor de la Sociedad Argentina de Diabetes
- ♦ Psicóloga Desportiva no Club Atlético Vélez Sarsfield
- ♦ Professora Nacional de Educação Física
- ♦ Licenciatura em Psicologia
- ♦ Licenciatura em Alto Rendimento Desportivo
- ♦ Especialização em Psicologia do Desporto
- ♦ Curso Terapêutico Integral para o Tratamento do Excesso de Peso e Obesidade pelo Centro de Investigaciones Metabólicas (CINME)
- ♦ Educadora Certificada em Diabetes

### **Dr. Supital, Raúl Alejandro**

- ♦ Fisiatra Especializado em Atividade Física, Saúde e Biomecânica
- ♦ Diretor do Centro Integral de Prevención y Rehabilitación CIPRES
- ♦ Assessor na Red Global de Educación Física y Deporte com sede em Barcelona
- ♦ Chefe do Departamento de Ciências Biológicas no Instituto Superior de Educación Física N.º1 Dr. Enrique Romero Brest
- ♦ Licenciatura em Cinesiologia e Fisiatria pela Universidad de Buenos Aires

**Dr. Vallodoro, Eric**

- ♦ Especialista em Alto Rendimento Desportivo
- ♦ Coordenador do Laboratório de Biomecânica e Fisiologia do Exercício no Instituto Superior Modelo Lomas
- ♦ Professor titular de Educação Física no Instituto Superior Modelo Lomas
- ♦ Licenciatura em Alto Rendimento Desportivo pela Universidad Nacional de Lomas de Zamora
- ♦ Professor das seguintes disciplinas: *Didática do Nível Secundário, Didática do Treino Desportivo e Prática de Ensino* no Instituto Superior Modelo Lomas
- ♦ Certificado de Professor de Educação Física pelo Instituto Superior Modelo Lomas
- ♦ Mestrado em Atividade Física e Desporto pela Universidad Nacional de Avellaneda Predictamen
- ♦ Mestrado em Formação e Desenvolvimento Infantojuvenil 1ª Promoção pela Universidad Nacional de Lomas de Zamora Teses

**Dr. Masabeu, Emilio José**

- ♦ Especialista em Neuromotricidade
- ♦ Professor Nacional de Educação Física
- ♦ Professor na Universidade José Clemente Paz
- ♦ Professor na Universidade Nacional de Villa María
- ♦ Professor na Universidade Nacional de Lomas de Zamora
- ♦ Certificado de Cinesiologia pela Universidad de Buenos Aires





**Dr. Crespo, Guillermo Javier**

- ◆ Coordenador do ginásio Club Body (Buenos Aires)
- ◆ Treinador adjunto no Curso de Detecção e Desenvolvimento de Jovens em Levantamento de Pesos
- ◆ Coordenador do ginásio e centro de formação da Asociación Calabresa (Buenos Aires)
- ◆ Treinador Nacional de Levantamento de Peso Olímpico e Musculação Desportiva no Instituto del Deporte. Buenos Aires (Argentina)
- ◆ Licenciatura em Nutrição pelo Instituto Universitario de Ciencias de la Salud HA Barceló
- ◆ Treinador certificado do sistema e ferramentas do Trainingym Manager

**Dr. Renda, Juan Manuel**

- ◆ Especialista em Preparação Física
- ◆ Professor de Educação Física
- ◆ Licenciatura em Educação Física pela Universidad Nacional General San Martín
- ◆ Licenciatura em Cinesiologia e Fisiatria pelo Instituto Universitario HA Barceló
- ◆ Mestrado em Educação Física pela Universidad Nacional de Lomas de Zamora

# 06

## Planeamento do ensino

O conteúdo deste Mestrado Próprio b-learning em Personal Training Terapêutico está estruturado em torno das patologias mais comuns na sociedade e da sua abordagem através do exercício físico. O aluno obterá uma visão geral da fisiologia e da anatomia do corpo humano e da sua relação com as patologias mais comuns. Além disso, será estudada em profundidade a conceção e o planeamento de um treino personalizado para pacientes com patologias com o objetivo de prevenir o aparecimento de comorbilidades ou da própria doença.



“

*A TECH dá-lhe acesso ao conteúdo mais completo, concebido por prestigiados especialistas no domínio do Personal Training Terapêutico"*

## Módulo 1. A patologia no contexto sócio-sanitário atual

- 1.1. Introdução ao conceito de saúde
  - 1.1.1. Conceito de saúde
  - 1.1.2. Patologia, doença e síndrome
  - 1.1.3. Classificação das doenças de acordo com diferentes critérios
  - 1.1.4. Doenças crónicas não transmissíveis
  - 1.1.5. Mecanismos de autodefesa
- 1.2. Impacto do stress crónico na saúde
  - 1.2.1. Stress e eustress. Diferenças e as suas implicações na saúde
  - 1.2.2. O stress na sociedade atual
  - 1.2.3. Fisiologia e stress psicofísico
  - 1.2.4. Modificação do estilo de vida e hábitos saudáveis na prevenção e tratamento de patologias relacionadas com o stress
  - 1.2.5. Benefícios psicológicos de um estilo de vida ativo
- 1.3. Sedentarismo e mudança de estilo de vida
  - 1.3.1. Definição e dados epidemiológicos
  - 1.3.2. Relação entre sedentarismo e patologias
  - 1.3.3. A modificação do estilo de vida como orientação terapêutica
  - 1.3.4. Propostas de intervenção para um estilo de vida mais ativo e saudável
- 1.4. Atividade física, exercício físico e saúde
  - 1.4.1. Diferenças entre atividade física e exercício físico
  - 1.4.2. Implicações da atividade física na saúde ao longo dos anos
  - 1.4.3. O exercício físico e o processo de adaptação biológica
- 1.5. Atualização das bases anatomofisiológicas do desempenho e da saúde humana
  - 1.5.1. O músculo e a força e a sua relação com a saúde
  - 1.5.2. Bases bioenergéticas do movimento: atualização
  - 1.5.3. Bases biomoleculares do exercício físico
- 1.6. Nutrição e saúde
  - 1.6.1. O profissional do exercício físico como transmissor de hábitos saudáveis: o papel da nutrição
  - 1.6.2. Critérios básicos e estratégias para uma nutrição saudável

- 1.7. A avaliação da atividade física
  - 1.7.1. Classificação das avaliações e testes físicos
  - 1.7.2. Critérios de qualidade para os testes de aptidão física
  - 1.7.3. Métodos objetivos de avaliação da atividade física
  - 1.7.4. Métodos subjetivos de avaliação da atividade física
- 1.8. Relação da microbiota intestinal com a patologia e o exercício
  - 1.8.1. O que é a microbiota intestinal?
  - 1.8.2. Relação da microbiota intestinal com a saúde e a doença
  - 1.8.3. Modulação da microbiota intestinal através do exercício físico
- 1.9. Neurociências e saúde
  - 1.9.1. Implicações da neurociência na saúde
  - 1.9.2. Influência da atividade física na funcionalidade do sistema nervoso e a sua relação com o sistema imunológico
- 1.10. Benefícios do exercício físico como instrumento cinefílico e terapêutico
  - 1.10.1. Principais benefícios biológicos do exercício físico
  - 1.10.2. Principais benefícios cognitivos e psicológicos do exercício físico
  - 1.10.3. Conclusões finais

## Módulo 2. Critérios gerais para a conceção de programas de exercício físico em segmentos especiais da população

- 2.1. Conceção de programas de exercício para populações especiais
  - 2.1.1. Competências e protocolos: do diagnóstico à intervenção
  - 2.1.2. A multi e interdisciplinaridade como base do processo de intervenção através do exercício físico numa população especial
- 2.2. Princípios gerais do treino e a sua aplicação no domínio da saúde
  - 2.2.1. Princípios de adaptação (iniciação e desenvolvimento)
  - 2.2.2. Princípios das garantias de adaptação
  - 2.2.3. Princípios da especificidade de adaptação
- 2.3. O planeamento do treino para populações especiais
  - 2.3.1. Fase de planeamento I
  - 2.3.2. Fase de planeamento II
  - 2.3.3. Fase de planeamento III

- 2.4. Objetivos do treino em programas de aptidão física para a saúde
  - 2.4.1. O treino de força
  - 2.4.2. O treino de resistência
  - 2.4.3. O treino de flexibilidade/ADM
- 2.5. A avaliação aplicada
  - 2.5.1. A avaliação diagnóstica e como ferramenta de controlo da carga de treino
  - 2.5.2. Avaliações morfológicas e funcionais
  - 2.5.3. O protocolo e a sua importância. Registo de dados
  - 2.5.4. Processamento dos dados obtidos, conclusões e aplicação prática ao treino
- 2.6. A programação do treino em populações especiais: variáveis de intervenção (I)
  - 2.6.1. Definição do conceito de carga de treino
  - 2.6.2. A frequência de treino
  - 2.6.3. O volume de treino
- 2.7. A programação do treino em populações especiais: variáveis de intervenção (II)
  - 2.7.1. A intensidade de treino objetiva
  - 2.7.2. A intensidade de treino subjetiva
  - 2.7.3. A recuperação e densidade de treino
- 2.8. A prescrição do treino em populações especiais: variáveis de intervenção (I)
  - 2.8.1. A seleção de exercícios de treino
  - 2.8.2. A ordenação dos exercícios de treino
  - 2.8.3. Os sistemas de treino
- 2.9. A prescrição do treino em populações especiais: variáveis de intervenção (II)
  - 2.9.1. Métodos de treino de força
  - 2.9.2. Métodos de treino de resistência
  - 2.9.3. Métodos de treino simultâneo no domínio da saúde
  - 2.9.4. Método de treino HIIT no setor da saúde
  - 2.9.5. Métodos de treino de flexibilidade/ADM
  - 2.9.6. Controlo interno e externo da carga de treino
- 2.10. O planeamento de sessões de treino
  - 2.10.1. Fase de preparação do treino
  - 2.10.2. Fase principal do treino
  - 2.10.3. Fase de recuperação do treino
  - 2.10.4. Conclusões finais

### Módulo 3. Obesidade e exercício físico

- 3.1. Definição, contextualização e epidemiologia
  - 3.1.1. Evolução da obesidade: Aspectos culturais e sociais associados
  - 3.1.2. Obesidade e comorbilidades: o papel da interdisciplinaridade
  - 3.1.3. A obesidade infantil e o seu impacto na vida adulta futura
- 3.2. Bases fisiopatológicas
  - 3.2.1. Definição de obesidade e riscos para a saúde
  - 3.2.2. Aspectos fisiopatológicos da obesidade
  - 3.2.3. Obesidade e patologias associadas
- 3.3. Avaliação e diagnóstico
  - 3.3.1. A composição corporal: modelo de 2 e 5 componentes
  - 3.3.2. Avaliação: Principais avaliações morfológicas
  - 3.3.3. Interpretação de dados antropométricos
  - 3.3.4. Prescrição de exercício físico para prevenção e melhoria da obesidade
- 3.4. Protocolos e tratamentos
  - 3.4.1. Primeira orientação terapêutica: modificação do estilo de vida
  - 3.4.2. Nutrição: papel na obesidade
  - 3.4.3. Exercício físico: papel na obesidade
  - 3.4.4. Tratamento farmacológico
- 3.5. Planeamento do treino em doentes com obesidade
  - 3.5.1. Definição e especificação do nível do cliente
  - 3.5.2. Definição e especificação dos objetivos
  - 3.5.3. Definição e especificação dos processos de avaliação
  - 3.5.4. Definição e especificação da operacionalidade no que respeita aos recursos espaciais e materiais
- 3.6. Programação do treino de força para pacientes com obesidade
  - 3.6.1. Objetivos do treino de força em pessoas com obesidade
  - 3.6.2. Volume, intensidade e recuperação do treino de força em pessoas com obesidade
  - 3.6.3. Seleção de exercícios e métodos de treino de força para pessoas com obesidade
  - 3.6.4. Criar programas de treino de força para pessoas com obesidade

- 3.7. Programação do treino de resistência para o paciente com obesidade
  - 3.7.1. Objetivos do treino de resistência em pessoas com obesidade
  - 3.7.2. Volume, intensidade e recuperação do treino de resistência em pessoas com obesidade
  - 3.7.3. Seleção de exercícios e métodos de treino de resistência para pessoas com obesidade
  - 3.7.4. Criação de programas de treino de resistência para pessoas com obesidade
- 3.8. Saúde das articulações e treino complementar em pacientes com obesidade
  - 3.8.1. Treino complementar no domínio da obesidade
  - 3.8.2. Treino de ADM/flexibilidade em pessoas com obesidade
  - 3.8.3. Melhoria do controlo e da estabilidade do tronco em pessoas com obesidade
  - 3.8.4. Outras considerações de treino para a população obesa
- 3.9. Aspectos psicossociais da obesidade
  - 3.9.1. Importância do tratamento interdisciplinar na obesidade
  - 3.9.2. Perturbações alimentares
  - 3.9.3. Obesidade infantil
  - 3.9.4. Obesidade nos adultos
- 3.10. Nutrição e outros fatores relacionados com a obesidade
  - 3.10.1. Ciências "ómicas" e obesidade
  - 3.10.2. A microbiota e a sua influência na obesidade
  - 3.10.3. Protocolos de intervenção nutricional na obesidade: evidências
  - 3.10.4. Recomendações nutricionais para a prática de exercício físico

## Módulo 4. Diabetes e exercício físico

- 4.1. Definição, contextualização e epidemiologia
  - 4.1.1. Definição e noções básicas da diabetes mellitus
  - 4.1.2. Sinais e sintomas da diabetes mellitus
  - 4.1.3. Definição e classificação da diabetes mellitus
  - 4.1.4. Diabetes tipo II e estilo de vida
- 4.2. Bases fisiopatológicas
  - 4.2.1. Bases anatomofisiológicas
  - 4.2.2. O pâncreas e a regulação da glicemia
  - 4.2.3. Metabolismo de macronutrientes na diabetes mellitus
  - 4.2.4. Resistência à insulina
- 4.3. Avaliação e diagnóstico
  - 4.3.1. Diabetes: Avaliação no contexto clínico
  - 4.3.2. Complicações da diabetes mellitus
  - 4.3.3. Diabetes: avaliação e acompanhamento pelo especialista em exercício físico
  - 4.3.4. Diagnóstico e protocolo de intervenção da diabetes
- 4.4. Protocolos e tratamento
  - 4.4.1. Controlo da glicemia e aspetos nutricionais
  - 4.4.2. Tratamento da diabetes mellitus tipo I e II
  - 4.4.3. Tratamento farmacológico. Conceitos básicos a ter em conta
  - 4.4.4. Tratamento não farmacológico através do exercício físico: papel na diabetes
- 4.5. Planeamento do treino para pacientes com diabetes
  - 4.5.1. Definição e especificação do nível do cliente
  - 4.5.2. Definição e especificação dos objetivos
  - 4.5.3. Definição e especificação dos processos de avaliação
  - 4.5.4. Definição e especificação da operacionalidade no que respeita aos recursos espaciais e materiais



- 4.6. Programação do treino de força
  - 4.6.1. Objetivos do treino de força na diabetes
  - 4.6.2. Volume, intensidade e recuperação do treino de força na diabetes
  - 4.6.3. Seleção de exercícios e métodos de treino de força na diabetes
  - 4.6.4. Criação de programas de treino de força na diabetes
- 4.7. Programação do treino de resistência
  - 4.7.1. Objetivos do treino de resistência na diabetes
  - 4.7.2. Volume, intensidade e recuperação do treino de resistência na diabetes
  - 4.7.3. Seleção de exercícios e métodos de treino de resistência na diabetes
  - 4.7.4. Criação de programas de treino de resistência na diabetes
- 4.8. Precauções e contraindicações
  - 4.8.1. Valores de glicemia e exercício físico
  - 4.8.2. Contraindicações para o desenvolvimento de atividade em doentes com diabetes mellitus tipo I
  - 4.8.3. Cuidados com a diabetes e problemas relacionados com o exercício físico
  - 4.8.4. Segurança e primeiros socorros em caso de complicações durante programas de exercício para diabéticos
- 4.9. Nutrição e estilo de vida em pacientes com diabetes
  - 4.9.1. Aspetos nutricionais na diabetes
  - 4.9.2. Controlo metabólico e índice glicémico
  - 4.9.3. Recomendações nutricionais para realizar exercício físico
- 4.10. Criação de programas de treino para doentes com diabetes
  - 4.10.1. Criação de programas de treino em diabetes
  - 4.10.2. Criação de sessões de treino sobre a diabetes
  - 4.10.3. Criação de programas de intervenção global (intermultidisciplinares) para pessoas com diabetes

## Módulo 5. Síndrome metabólica e exercício físico

- 5.1. Definição, contextualização e epidemiologia
  - 5.1.1. Definição de síndrome metabólica
  - 5.1.2. Epidemiologia da síndrome metabólica
  - 5.1.3. O doente com síndrome, considerações para a intervenção
- 5.2. Bases fisiopatológicas
  - 5.2.1. Definição de síndrome metabólica e riscos para a saúde
  - 5.2.2. Aspetos fisiopatológicos da doença
- 5.3. Avaliação e diagnóstico
  - 5.3.1. A síndrome metabólica e a sua avaliação no contexto clínico
  - 5.3.2. Biomarcadores, indicadores clínicos e síndrome metabólica
  - 5.3.3. A síndrome metabólica e a sua avaliação e acompanhamento pelo especialista em exercício físico
  - 5.3.4. Diagnóstico e protocolo de intervenção na síndrome metabólica
- 5.4. Protocolos e tratamento
  - 5.4.1. O estilo de vida e a sua relação com a síndrome metabólica
  - 5.4.2. Exercício físico: papel na síndrome metabólica
  - 5.4.3. O paciente com síndrome metabólica e o tratamento farmacológico: considerações para o praticante de exercício físico
- 5.5. Planeamento do treino em pacientes com síndrome metabólica
  - 5.5.1. Definição e especificação do nível do cliente
  - 5.5.2. Definição e especificação dos objetivos
  - 5.5.3. Definição e especificação dos processos de avaliação
  - 5.5.4. Definição e especificação da operacionalidade no que respeita aos recursos espaciais e materiais

- 5.6. Programação do treino de força
  - 5.6.1. Objetivos do treino de força na síndrome metabólica
  - 5.6.2. Volume, intensidade e recuperação do treino de força na síndrome metabólica
  - 5.6.3. Seleção de exercícios e métodos de treino de força na síndrome metabólica
  - 5.6.4. Criação de programas de treino de força para a síndrome metabólica
- 5.7. Programação do treino de resistência
  - 5.7.1. Objetivos do treino de resistência na síndrome metabólica
  - 5.7.2. Volume, intensidade e recuperação do treino de resistência na síndrome metabólica
  - 5.7.3. Seleção de exercícios e métodos de treino de resistência na síndrome metabólica
  - 5.7.4. Criação de programas de treino de resistência na síndrome metabólica
- 5.8. Precauções e contraindicações
  - 5.8.1. Avaliações para a realização de exercício físico na população com síndrome metabólica
  - 5.8.2. Contraindicações para a atividade física no doente com síndrome metabólica
- 5.9. Nutrição e estilo de vida em pacientes com síndrome metabólica
  - 5.9.1. Aspectos nutricionais da síndrome metabólica
  - 5.9.2. Exemplos de intervenção nutricional na síndrome metabólica
  - 5.9.3. Recomendações nutricionais para a prática de exercício físico
- 5.10. Criação de programas de treino para pacientes com síndrome metabólica
  - 5.10.1. Criação de programas de treino em contexto de síndrome metabólica
  - 5.10.2. Criação de sessões de treino em contexto de síndrome metabólica
  - 5.10.3. Criação de programas de intervenção global (intermultidisciplinar) para pessoas com síndrome metabólica
  - 5.10.4. Conclusões finais

## Módulo 6. Doenças cardiovasculares

- 6.1. Definição, contextualização e epidemiologia
  - 6.1.1. Definição e prevalência
  - 6.1.2. Etiologia da doença e identificação dos fatores de risco cardiovascular
  - 6.1.3. Patologias cardíacas e metabólicas
- 6.2. Bases fisiopatológicas
  - 6.2.1. Fisiologia do sistema cardiovascular
  - 6.2.2. Aterosclerose e dislipidemia
  - 6.2.3. Hipertensão arterial
  - 6.2.4. Cardiopatias, valvulopatias e arritmias
- 6.3. Avaliação e diagnóstico
  - 6.3.1. Avaliação inicial do risco em cardiopatias
  - 6.3.2. Avaliação do risco em doentes pós-cirúrgicos
- 6.4. Protocolos e tratamento
  - 6.4.1. Estratificação do risco para a prática de exercício físico: prevenção primária, secundária e terciária
  - 6.4.2. Objetivos e protocolos de intervenção para a redução dos fatores de risco
  - 6.4.3. Considerações sobre a gestão das comorbilidades associadas
- 6.5. Planejamento do treino para pacientes com doenças cardiovasculares
  - 6.5.1. Definição e especificação do nível do cliente
  - 6.5.2. Definição e especificação dos objetivos
  - 6.5.3. Definição e especificação dos processos de avaliação
  - 6.5.4. Definição e especificação da operacionalidade no que respeita aos recursos espaciais e materiais
- 6.6. Programação do treino de força
  - 6.6.1. Objetivos do treino de força nas patologias cardiovasculares
  - 6.6.2. Volume, intensidade e recuperação do treino de força nas patologias cardiovasculares
  - 6.6.3. Seleção de exercícios e métodos de treino de força para pessoas com patologias cardiovasculares
  - 6.6.4. Criação de programas de treino de força para pessoas com patologias cardiovasculares

- 6.7. Programação do treino de resistência
  - 6.7.1. Objetivos do treino de resistência nas patologias cardiovasculares
  - 6.7.2. Volume, intensidade e recuperação do treino de resistência nas patologias cardiovasculares
  - 6.7.3. Seleção de exercícios e métodos de treino de resistência para pessoas com patologias cardiovasculares
  - 6.7.4. Criação de programas de treino de resistência para pessoas com patologias cardiovasculares
- 6.8. Reabilitação cardíaca
  - 6.8.1. Benefícios do exercício em doentes com patologias cardíacas
  - 6.8.2. Modalidades de exercício
  - 6.8.3. Reabilitação cardíaca: fase I, II, III
  - 6.8.4. Telereabilitação e adesão a longo prazo
  - 6.8.5. Interação fármaco-exercício
- 6.9. Nutrição em indivíduos com doenças cardiovasculares
  - 6.9.1. Aspetos nutricionais em indivíduos com doenças cardiovasculares
  - 6.9.2. A dieta mediterrânica como instrumento de prevenção das doenças cardiovasculares
  - 6.9.3. Recomendações nutricionais para a prática de exercício físico
- 6.10. Contraindicações e precauções
  - 6.10.1. Contraindicações para o início da prática de exercício físico
  - 6.10.2. Atuar em caso de emergência: prevenção primária e secundária
  - 6.10.3. RCP
  - 6.10.4. Regulamentação, utilização e manuseamento de desfibrilhadores em instalações desportivas
  - 6.10.5. Conclusões

## Módulo 7. Patologia osteoarticular e lombalgia inespecífica

- 7.1. Definição, contextualização e epidemiologia
  - 7.1.1. Contextualização das patologias osteoarticulares e das lombalgias inespecíficas
  - 7.1.2. Epidemiologia
  - 7.1.3. Definição das diferentes patologias associadas ao sistema osteoarticular
  - 7.1.4. O sujeito osteosarcopénico
- 7.2. Bases fisiopatológicas
  - 7.2.1. Bases fisiopatológicas da osteoporose
  - 7.2.2. Bases fisiopatológicas da osteoartrite
  - 7.2.3. Bases fisiopatológicas da lombalgia inespecífica
  - 7.2.4. Bases fisiopatológicas da artrite reumatoide
- 7.3. Avaliação e diagnóstico
  - 7.3.1. Avaliação funcional na lombalgia
  - 7.3.2. Critérios de diagnóstico na osteoporose e fatores de risco predisponentes para fraturas
  - 7.3.3. Critérios de diagnóstico na osteoartrite e comorbilidades coexistentes
  - 7.3.4. Avaliação clínica de doentes com artrite reumatoide
- 7.4. Protocolos e tratamento
  - 7.4.1. Tratamento não farmacológico e protocolo de intervenção na lombalgia inespecífica
  - 7.4.2. Tratamento não farmacológico e protocolo de intervenção na osteoporose
  - 7.4.3. Tratamento não farmacológico e protocolo de intervenção na osteoartrite
  - 7.4.4. Tratamento não farmacológico e protocolo de intervenção na artrite reumatoide
- 7.5. Planeamento do treino
  - 7.5.1. Definição e especificação dos objetivos
  - 7.5.2. Definição e especificação dos processos de avaliação
  - 7.5.3. Definição e especificação da operacionalidade no que respeita aos recursos espaciais e materiais
  - 7.5.4. Importância da equipa interdisciplinar

- 7.6. Programação do treino de força
  - 7.6.1. Objetivos do treino de força nas patologias osteoarticulares e nas lombalgias inespecíficas
  - 7.6.2. Volume, intensidade e recuperação do treino de força nas patologias osteoarticulares e lombalgias inespecíficas
  - 7.6.3. Seleção de exercícios e métodos de treino de força nas patologias osteoarticulares e lombalgias inespecíficas
  - 7.6.4. Criação de programas de treino de força nas patologias osteoarticulares e lombalgias inespecíficas
- 7.7. Programação do treino de resistência
  - 7.7.1. Objetivos do treino de resistência nas patologias osteoarticulares e nas lombalgias inespecíficas
  - 7.7.2. Volume e intensidade e recuperação do treino de resistência nas patologias osteoarticulares e lombalgias
  - 7.7.3. Seleção de exercícios e métodos de treino de resistência nas patologias osteoarticulares e lombalgias
  - 7.7.4. Criação de programas de treino de resistência nas patologias osteoarticulares e lombalgias
- 7.8. A importância da cinesioterapia como ferramenta de prevenção
  - 7.8.1. O exercício físico e as suas implicações para a massa óssea
  - 7.8.2. A funcionalidade da região lombo-pélvica
  - 7.8.3. A importância da higiene postural
  - 7.8.4. A importância da ergonomia em casa e no trabalho
- 7.9. Encargos físicos, psicológicos e sociais e recomendações para melhorar a saúde e a qualidade de vida
  - 7.9.1. Considerações fundamentais na mulher pós-menopáusia
  - 7.9.2. Compreender a complexa inter-relação entre o exercício e a dor
  - 7.9.3. Barreiras à participação em programas de exercício físico
  - 7.9.4. Estratégias para promover a adesão
- 7.10. Criação de programas de treino para pacientes com patologias osteoarticulares e lombalgias inespecíficas
  - 7.10.1. Criação de programas de treino para pessoas com osteoporose
  - 7.10.2. Criação de programas de treino para pessoas com osteoartrite
  - 7.10.3. Criação de programas de treino para pessoas com lombalgia inespecífica
  - 7.10.4. Conclusões

## Módulo 8. Patologia respiratória e exercício físico

- 8.1. Definição, contextualização e epidemiologia
  - 8.1.1. Definição das patologias respiratórias mais frequentes
  - 8.1.2. Descrição das características da doença
  - 8.1.3. Epidemiologia e extensão
  - 8.1.4. Fatores desencadeantes e comorbilidades
- 8.2. Bases fisiopatológicas
  - 8.2.1. Fisiologia e anatomia do sistema respiratório
  - 8.2.2. Troca de gases, ventilação e fluxo de ar
  - 8.2.3. DPOC
  - 8.2.4. Asma
- 8.3. Avaliação e diagnóstico
  - 8.3.1. Avaliação da função pulmonar e da capacidade funcional
  - 8.3.2. Avaliação funcional do doente com DPOC
  - 8.3.3. Testes físicos e aplicação prática
- 8.4. Protocolos e tratamento
  - 8.4.1. Protocolos de reabilitação respiratória para doentes com DPOC
  - 8.4.2. Tratamento e interações farmacológicas
  - 8.4.3. Tratamento não farmacológico: treino de aptidão aeróbica e aptidão muscular
  - 8.4.4. Abordar os fatores de risco e as comorbilidades comuns
- 8.5. Planejamento do treino em doentes com DPOC
  - 8.5.1. Definição e especificação do nível do cliente
  - 8.5.2. Definição e especificação dos objetivos
  - 8.5.3. Definição e especificação dos processos de avaliação
  - 8.5.4. Definição e especificação da operacionalidade no que respeita aos recursos espaciais e materiais
- 8.6. Programação do treino de força
  - 8.6.1. Objetivos do treino de força para pessoas com patologias respiratórias
  - 8.6.2. Volume, intensidade e recuperação do treino de força para pessoas com patologias respiratórias
  - 8.6.3. Seleção de exercícios e métodos de treino de força para pessoas com patologias respiratórias
  - 8.6.4. Criação de programas de treino de força para pessoas com patologias respiratórias

- 8.7. Programação do treino de resistência
  - 8.7.1. Objetivos do treino de resistência para pessoas com patologias respiratórias
  - 8.7.2. Volume, intensidade e recuperação do treino de resistência para pessoas com patologias respiratórias
  - 8.7.3. Seleção do exercício e métodos de treino de resistência para pessoas com patologias respiratórias
  - 8.7.4. Criação de programas de treino de resistência para pessoas com patologias respiratórias
- 8.8. Recomendações de modificação do estilo de vida
  - 8.8.1. Comportamento sedentário
  - 8.8.2. Inatividade física
  - 8.8.3. Tabagismo, álcool e nutrição
- 8.9. Desnutrição em doentes com DPOC e consequências para a função respiratória
  - 8.9.1. Avaliação do estado nutricional
  - 8.9.2. Apoio nutricional na DPOC
  - 8.9.3. Diretrizes nutricionais no doente com DPOC
- 8.10. Considerações sobre a prática da atividade física e do exercício
  - 8.10.1. A seleção e a sequência dos exercícios de força e aeróbicos no treino
  - 8.10.2. A utilização do treino simultâneo como ferramenta para o doente com DPOC
  - 8.10.3. Seleção e progressão do exercício na população com patologias respiratórias
  - 8.10.4. Interações farmacológicas específicas
  - 8.10.5. Conclusões

## Módulo 9. Exercício físico e gravidez

- 9.1. Alterações morfofuncionais da mulher durante o período de gravidez
  - 9.1.1. Conceito de gravidez
  - 9.1.2. Crescimento fetal
  - 9.1.3. Principais modificações morfofuncionais
    - 9.1.3.1. Alterações na composição corporal com o aumento de peso
    - 9.1.3.2. Alterações no sistema cardiovascular
    - 9.1.3.3. Alterações no sistema urinário e excretor
    - 9.1.3.4. Alterações no sistema nervoso
    - 9.1.3.5. Alterações no sistema respiratório
    - 9.1.3.6. Alterações no tecido epitelial
- 9.2. Fisiopatologias associadas à gravidez
  - 9.2.1. Alterações na massa corporal
  - 9.2.2. Alterações no centro de gravidade e adaptações posturais pertinentes
  - 9.2.3. Adaptações cardiorrespiratórias
  - 9.2.4. Adaptações hematológicas
    - 9.2.4.1. Volume sanguíneo
  - 9.2.5. Adaptações do sistema locomotor
  - 9.2.6. Síndrome supino hipotensivo
  - 9.2.7. Alterações gastrointestinais e renais
    - 9.2.7.1. Motilidade gastrointestinal
    - 9.2.7.2. Os rins
- 9.3. A cinefilaxia e os benefícios do exercício físico para as grávidas
  - 9.3.1. Cuidados a ter durante as atividades da vida diária
  - 9.3.2. Trabalho físico preventivo
  - 9.3.3. Benefícios biológicos psicossociais do exercício físico
- 9.4. Riscos e contra-indicações na realização de exercício físico em mulheres grávidas
  - 9.4.1. Contra-indicações absolutas ao exercício físico
  - 9.4.2. Contra-indicações relativas ao exercício físico
  - 9.4.3. Precauções a ter em conta durante o período de gravidez
- 9.5. Nutrição nas mulheres grávidas
  - 9.5.1. Aumento do peso da massa corporal durante a gravidez
  - 9.5.2. Necessidades energéticas durante a gravidez
  - 9.5.3. Recomendações nutricionais para a prática de exercício físico
- 9.6. Planeamento da treino para mulheres grávidas
  - 9.6.1. Planeamento do primeiro trimestre
  - 9.6.2. Planeamento do segundo trimestre
  - 9.6.3. Planeamento do terceiro trimestre
- 9.7. Programação do treino músculo-esquelético
  - 9.7.1. Controlo motor
  - 9.7.2. Alongamento e relaxamento muscular
  - 9.7.3. Trabalho de aptidão muscular
- 9.8. Programação do treino de resistência
  - 9.8.1. Modalidade de trabalho físico de baixo impacto
  - 9.8.2. Carga de trabalho semanal

- 9.9. Trabalho postural e preparatório para o parto
  - 9.9.1. Exercícios para o pavimento pélvico
  - 9.9.2. Exercícios posturais
- 9.10. Regresso à atividade física após o parto
  - 9.10.1. Alta médica e período de recuperação
  - 9.10.2. Cuidados a ter com o início da atividade física
  - 9.10.3. Conclusões

## Módulo 10. Exercício físico para crianças, jovens e idosos

- 10.1. Abordagem do exercício físico para crianças e jovens
  - 10.1.1. Crescimento, maturação e desenvolvimento
  - 10.1.2. Desenvolvimento e individualidade: idade cronológica vs. idade biológica
  - 10.1.3. Fases sensíveis
  - 10.1.4. Desenvolvimento a longo prazo (*Long term athlete development*)
- 10.2. Avaliação da aptidão física em crianças e jovens
  - 10.2.1. Principais baterias de avaliação
  - 10.2.2. Avaliação das capacidades de coordenação
  - 10.2.3. Avaliação das capacidades condicionais
  - 10.2.4. Avaliações morfológicas
- 10.3. Programação do exercício físico para crianças e jovens
  - 10.3.1. Treino da força muscular
  - 10.3.2. Treino da aptidão aeróbica
  - 10.3.3. Treino de velocidade
  - 10.3.4. Treino de flexibilidade
- 10.4. Neurociências e desenvolvimento infantil e juvenil
  - 10.4.1. Neuroaprendizagem na infância
  - 10.4.2. A motricidade. Base da inteligência
  - 10.4.3. Atenção e emoção. Aprendizagem infantil
  - 10.4.4. Neurobiologia e teoria epigenética da aprendizagem
- 10.5. Abordagem do exercício físico nos idosos
  - 10.5.1. Processo de envelhecimento
  - 10.5.2. Alterações morfofuncionais nos idosos
  - 10.5.3. Objetivos do exercício físico nos idosos
  - 10.5.4. Benefícios do exercício físico nos idosos





- 10.6. Avaliação gerontológica integral
  - 10.6.1. Teste de capacidades de coordenação
  - 10.6.2. Índice de Katz de independência nas atividades quotidianas
  - 10.6.3. Teste das capacidades condicionantes
  - 10.6.4. Fragilidade e vulnerabilidade dos idosos
- 10.7. Síndrome de instabilidade
  - 10.7.1. Epidemiologia das quedas nos idosos
  - 10.7.2. Detecção de pacientes em risco sem uma queda anterior
  - 10.7.3. Fatores de risco para quedas nos idosos
  - 10.7.4. Síndrome pós-queda
- 10.8. Nutrição em crianças, jovens e idosos
  - 10.8.1. Necessidades nutricionais para cada fase etária
  - 10.8.2. Aumento da prevalência da obesidade infantil e da diabetes tipo 2 nas crianças
  - 10.8.3. Associação das doenças degenerativas ao consumo de gorduras saturadas
  - 10.8.4. Recomendações nutricionais para a prática de exercício físico
- 10.9. Neurociências e idosos
  - 10.9.1. Neurogénese e aprendizagem
  - 10.9.2. A reserva cognitiva em idosos
  - 10.9.3. Podemos sempre aprender
  - 10.9.4. Envelhecimento não é sinónimo de doença
  - 10.9.5. Alzheimer e Parkinson, o valor da atividade física
- 10.10. Programação de exercício físico para idosos
  - 10.10.1. Treino de força e potência muscular
  - 10.10.2. Treino da aptidão aeróbica
  - 10.10.3. Treino cognitivo
  - 10.10.4. Treino das capacidades de coordenação
  - 10.10.5. Conclusão

# 07

## Estágios

Ao completar a fase online deste Mestrado Próprio b-learning em Personal Training Terapêutico, os alunos terão a oportunidade de realizar estágios intensivos que lhes permitirão aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos num ambiente real de trabalho. Assim, graças a este estágio, os alunos poderão desenvolver as suas competências no tratamento de pacientes, bem como na criação e aplicação de planos de treino personalizados para diferentes patologias.







“

*Isto permitir-lhe-á integrar os métodos de treino mais avançados no seu trabalho diário”*

O período de estágio deste curso consiste numa estadia num centro de renome durante 3 semanas, de segunda a sexta-feira, com 8 horas consecutivas de participação ativa. Durante este período, o aluno será acompanhado por um profissional do próprio centro e terá a oportunidade de acompanhar utentes reais num ambiente de referência na área do Personal Training Terapêutico.

Nesta proposta de capacitação, de carácter totalmente prático, as atividades visam desenvolver e aperfeiçoar as competências necessárias à prestação do Personal Training Terapêutico 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 para o utente e de elevado desempenho profissional.

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 profissional (aprender a ser e aprender a relacionar-se).

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





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

## 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 os estágios clínicos?

O período de estágio deste Mestrado Próprio b-learning em Personal Training Terapêutico será efetuado em centros de referência na matéria. Estes estágios permitirão aos alunos aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos durante a fase online do Mestrado Próprio b-learning e desenvolver competências práticas junto de uma equipa de profissionais altamente qualificados na área do Personal Training Terapêutico. Os locais onde os estágios serão realizados foram cuidadosamente selecionados para garantir que o aluno tenha a melhor experiência possível e possa aprender num ambiente profissional e seguro.



“

*A TECH coloca à sua disposição os melhores centros internacionais para que possa obter uma preparação de elite no domínio do Personal Training Terapêutico”*



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



Ciências do desporto

### Club Metropolitan Sagrada Familia

País	Cidade
Espanha	Barcelona

Direção: C/ de Provenza, 408, 08025 Barcelona

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

#### Formações práticas relacionadas:

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

### Club Metropolitan Iradier

País	Cidade
Espanha	Barcelona

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

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

#### Formações práticas relacionadas:

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

### Club Metropolitan Balmes

País	Cidade
Espanha	Barcelona

Direção: C/ de Balmes, 215, 08006 Barcelona

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

#### Formações práticas relacionadas:

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

### Club Metropolitan Las Arenas

País	Cidade
Espanha	Barcelona

Direção: Gran Vía de les Corts Catalanes, 373, 385, 08015 Barcelona

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

#### Formações práticas relacionadas:

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

### Club Metropolitan Galileo

País	Cidade
Espanha	Barcelona

Direção: C/ de Galileo, 186, 08028 Barcelona

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

#### Formações práticas relacionadas:

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

### Club Metropolitan Badalona

País	Cidade
Espanha	Barcelona

Direção: 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

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

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

#### Formações práticas relacionadas:

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

### Club Metropolitan Abascal

País	Cidade
Espanha	Madrid

Direção: 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

Direção: 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

Direção: Paseo Uribarte, 4, Ext, 48001 Bilbao, Vizcaya

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

---

**Formações práticas relacionadas:**

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



**Ciências do desporto**

### Club Metropolitan Begoña

País	Cidade
Espanha	Biscaia

Direção: Masustegi Kalea, 25, 48006 Bilbao, Vizcaya

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

---

**Formações práticas relacionadas:**

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



**Ciências do desporto**

### Club Metropolitan Romareda

País	Cidade
Espanha	Saragoça

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

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

---

**Formações práticas relacionadas:**

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



**Ciências do desporto**

### Club Metropolitan Paraíso

País	Cidade
Espanha	Saragoça

Direção: Residencial Paraíso, 10, 50008 Zaragoza

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

---

**Formações práticas relacionadas:**

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



**Ciências do desporto**

### Club Metropolitan Sevilla

País	Cidade
Espanha	Sevilha

Direção: Av. Eduardo Dato, 49, 41018 Sevilla

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

---

**Formações práticas relacionadas:**

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



**Ciências do desporto**

### Club Metropolitan Gijón

País	Cidade
Espanha	Astúrias

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

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

---

**Formações práticas relacionadas:**

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



**Ciências do desporto**

### Club Metropolitan Vigo

País	Cidade
Espanha	Pontevedra

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

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

---

**Formações práticas relacionadas:**

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

### Club Metropolitan La Solana

País	Cidade
Espanha	Corunha

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

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

**Formações práticas relacionadas:**

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

### MoveBon

País	Cidade
Espanha	Madrid

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

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

**Formações práticas relacionadas:**

- Personal Training Terapêutico
- Monitor de Ginásio



Ciências do desporto

### Entrenamiento Personal Madrid

País	Cidade
Espanha	Madrid

Direção: Calle de Puenteareas, 13, 28002 Madrid

Entrenamiento Personal Madrid, especializado em condicionamento físico e reabilitação

**Formações práticas relacionadas:**

- Personal Training Terapêutico



Ciências do desporto

### Premium global health care Madrid

País	Cidade
Espanha	Madrid

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

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

**Formações práticas relacionadas:**

- MBA em Marketing Digital
- Project Management





Ciências do desporto

### Premium global health care Fuenlabrada

País: Espanha  
Cidade: Madrid

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

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

#### Formações práticas relacionadas:

- MBA em Marketing Digital
- Project Management



Ciências do desporto

### Premium global health care Pozuelo

País: Espanha  
Cidade: Madrid

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

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

#### Formações práticas relacionadas:

- MBA em Marketing Digital
- Project Management



Ciências do desporto

### Fitness 4 All

País: Espanha  
Cidade: Madrid

Direção: C. de Virgen de Lluc, 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.



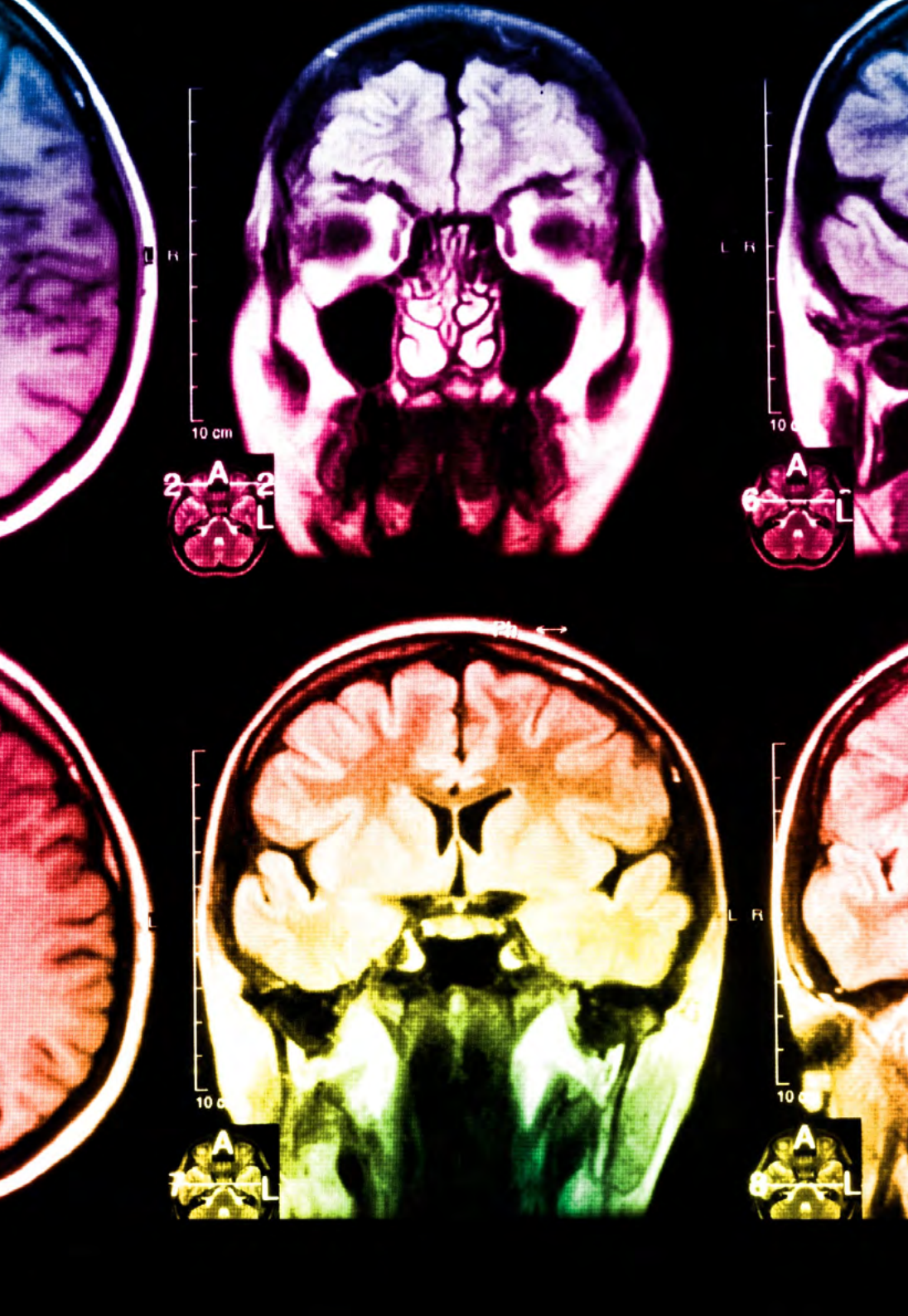


No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica. Esta metodologia formou mais de 650.000 licenciados com sucesso sem precedentes em áreas tão diversas 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.



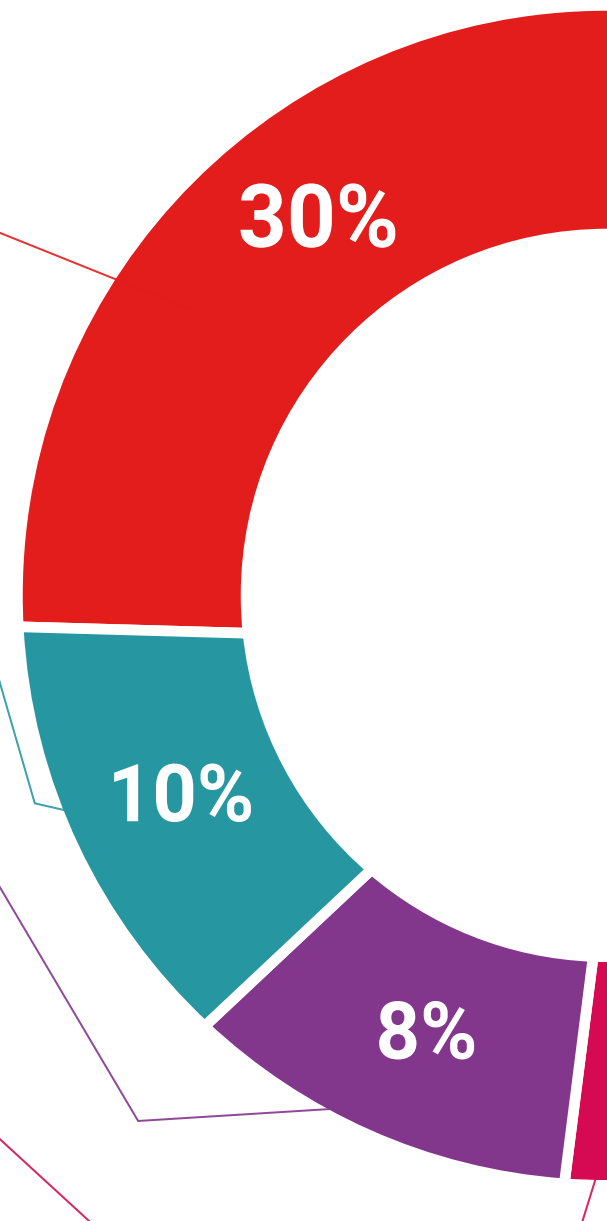
#### Práticas de aptidões e competências

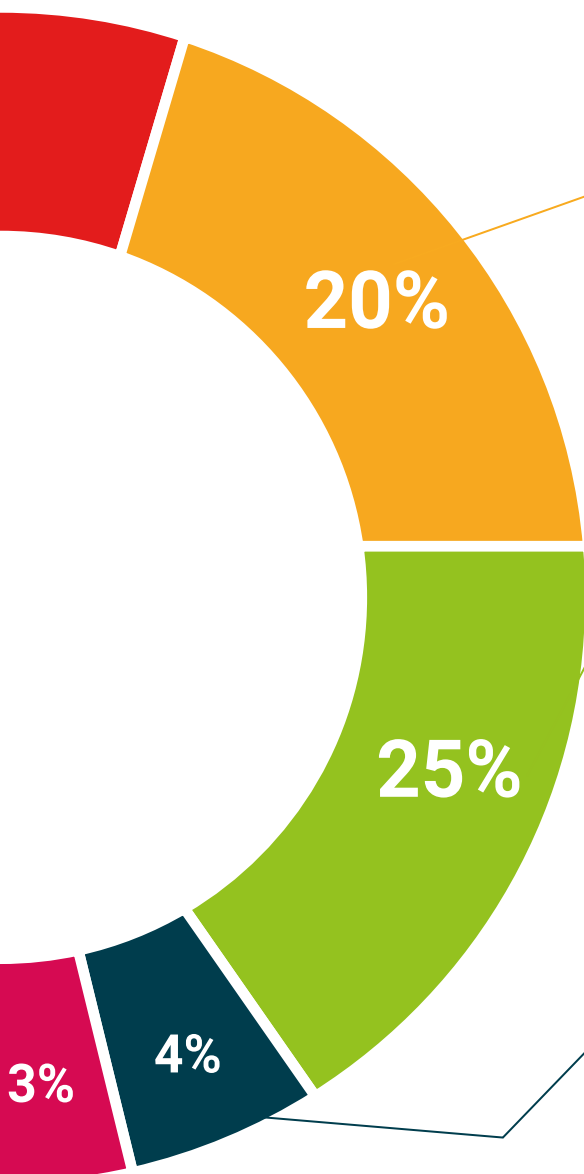
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



#### 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 Personal Training Terapêutico 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 Personal Training Terapêutico** 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 Personal Training Terapêutico**

Modalidade: **Semipresencial (Online + Estágios Clínicos)**

Duração: **12 meses**

Créditos: **60 + 5 ECTS**

**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  
**Personal Training Terapêutico**

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

Universit  online  
ufficiale della NBA

Esta qualifica o deve ser sempre acompanhada por um certificado universitário emitido pela autoridade competente para a prática profissional em cada país. código unico TECH: AFWOR235 techtute.com/titulos

Mestrado próprio b-learning em Personal Training Terapêutico

Distribui�o Geral do Plano de Estudos		Distribui�o Geral do Plano de Estudos			
Tipologia	Créditos ECTS	Curso	Disciplina	ECTS	Carácter
Obrigatória (OB)	60	1	A patologia no contexto s�ciosanitat�rio atual	6	OB
Op�o (OP)	0	1	Crêterios gerais para a concea�o de programas de exercício físico em segmentos especiais da popula�o	6	OB
Estágio (PR)	5	1	Obesidade e exercício físico	6	OB
Tese de Mestrado	0	1	Diabetes e exercício físico	6	OB
		1	Síndrome metabólica e exercício físico	6	OB
		1	Doena�as cardiovasculares	6	OB
		1	Patologia osteoarticular e lombalgia inespecífica	6	OB
		1	Patologia respiratória e exercício físico	6	OB
		1	Exercício físico e gravidez	6	OB
		1	Exercício físico para criana�as, jovens e idosos	6	OB
	<b>Total 65</b>				

Dra. Tere Guevara Navarro  
Reitora

**tech** universidade tecnológica

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

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

**tech** universidade  
tecnológica

**Mestrado Próprio b-learning**  
Personal Training Terapêutico

Modalidade: Semipresencial (Online + Estágios Clínicos)

Duração: 12 meses

Certificação: TECH Universidade Tecnológica

Créditos: 60 + 5 ECTS

# Mestrado Próprio b-learning

## Personal Training Terapêutico

Reconhecido pela NBA

