

Mestrado Próprio Semipresencial

Instrutor de Academia

Reconhecido pela NBA





Mestrado Próprio Semipresencial Instrutor de Academia

Modalidade: Semipresencial (Online + Estágio)

Duração: 12 meses

Certificado: TECH Universidade Tecnológica

Acesso ao site: www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/mestrado-proprio-semipresencial/mestrado-proprio-semipresencial-instrutor-academia

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Por que fazer este Mestrado
Próprio Semipresencial?

pág. 8

03

Objetivos

pág. 12

04

Competências

pág. 18

05

Direção do curso

pág. 22

06

Conteúdo programático

pág. 28

07

Práticas

pág. 42

08

Onde posso realizar
o Estágio?

pág. 48

09

Metodologia

pág. 62

10

Certificado

pág. 70

01

Apresentação

Ser instrutor de academia tornou-se uma das profissões mais promissoras devido à atual demanda das pessoas por um estilo de vida mais saudável. Isso tem levado mais pessoas a procurar uma academia com profissionais altamente qualificados. Sob essa premissa, este programa de estudos foi criado, para capacitar os profissionais das Ciências do Esporte a trabalhar nesse setor apaixonante, com a garantia de ter o mais alto nível de conhecimento e habilidades em treinamento de alto desempenho ou para fins estéticos. Além disso, os alunos irão colocar essas habilidades em prática durante 3 semanas em um centro esportivo, a fim de aprimorar suas habilidades com base nas necessidades do mercado profissional.



“

Adquira conhecimentos com base nas mais recentes evidências científicas, com total aplicabilidade, na prática e seguindo um programa elaborado por especialistas”

O mundo do *fitness* tem evoluído muito ao longo dos anos. Na sociedade, a saúde e a imagem são dois fatores importantes para gerar bem-estar. Por esse motivo, cada vez mais pessoas estão se matriculando em uma academia para melhorar o seu corpo e o condicionamento físico geral. Portanto, é fundamental contar com profissionais capacitados para atender à demanda atual e aplicar os conhecimentos mais atualizados.

Por isso, o instrutor é um profissional muito procurado nesse setor, pois, ele é responsável por fornecer as orientações necessárias para melhorar a condição física e a saúde das pessoas que frequentam um centro especializado para praticar exercícios. Com esta premissa, nasce este Mestrado Próprio Semipresencial em Instrutor da Academia, que visa proporcionar ao profissional da Ciência do Esporte os conhecimentos mais atualizado e inovadores em gestão e monitoramento esportivo em academias.

Durante esses 12 meses de ensino, o aluno dominará aspectos importantes como: administrar esse categoria de instituição esportiva, a fisiologia do exercício e o gerenciamento e monitoramento de aulas em grupo. Além disso, abordará detalhadamente o treinamento personalizado para pessoas com obesidade ou em condições especiais, por exemplo, durante a gestação. Desta maneira, é oferecida ao aluno uma visão transversal e completa do trabalho do Instrutor de Academia que lhe permitirá trabalhar com sucesso na profissão.

Todos esses conhecimentos serão colocados em prática através de um estágio, com 3 semanas de duração, em um conceituado centro esportivo ou academia. Nessa fase, graças à orientação e ao monitoramento de um orientador particular, o aluno assimilará as atualizadas habilidades dessa área, para atender às necessidades de um setor que está crescendo cada vez mais.

Este **Mestrado Próprio Semipresencial em Instrutor de Academia** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de estudos de 100 caso apresentados por especialistas em Atividade Física e Esporte
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e extremamente útil fornece informações científicas e práticas sobre aquelas disciplinas indispensáveis para o exercício da profissão
- ♦ Exercícios práticos que permitem realizar o processo de autoavaliação e aprimorar o aprendizado
- ♦ O destaque especial para as metodologias inovadoras de treinamento
- ♦ Orientações para aprimorar o treinamento em grupo e individualizado
- ♦ discussão sobre temas controversos e trabalhos de reflexão individual
- ♦ Disponibilidade dos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou móvel com conexão à internet
- ♦ Além disso, o usuário poderá realizar um estágio prático em um dos melhores centros esportivos



Complemente seus estudos teóricos com um estágio em um centro esportivo de prestígio que atende aos padrões de qualidade da sua profissão”

“

Participe de um estágio intensivo de 3 semanas em um centro de prestígio e atualize-se nos mais recentes procedimentos clínicos para crescer profissionalmente”

Este Mestrado Próprio Semipresencial, de caráter profissionalizante, visa atualizar os profissionais das ciências do esporte que desempenham suas funções em academia e que exigem um alto nível de qualificação. Os conteúdos têm como base as evidências científicas mais recentes e são orientados de forma didática, para integrar o conhecimento teórico à prática esportiva e, esses elementos teórico-práticos, irão facilitar a atualização dos conhecimentos e possibilitar a tomada de decisões no ambiente de trabalho.

O conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, oferece ao profissional da área esportiva uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que irá proporcionar uma prática imersiva, programada para capacitar mediante situações reais. A proposta deste programa de estudos está centrada na Aprendizagem Baseada em Problemas, onde o médico deverá resolver as diferentes situações da prática profissional, que lhe forem propostas ao longo do curso. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeos interativos, produzido por especialistas reconhecidos.

Adquira as ferramentas, o conhecimento e as habilidades que vão permitir que você se destaque em uma área que exige cada vez mais instrutores especializados.

Cresça profissionalmente cursando um Mestrado Próprio Semipresencial que irá assentar as bases para desenvolver um excelente trabalho profissional, competindo com os melhores do setor.



02

Por que fazer este Mestrado Próprio Semipresencial?

O Mestrado Próprio Semipresencial em Instrutor de Academia oferece uma combinação de aprendizagem teórica e prática. Assim, o aluno aprenderá sobre as novas tendências em treino de força ou hipertrofia voltado para a parte superior e inferior do corpo, assim como a identificar os exercícios que são menos prejudiciais ao corpo. Da mesma forma, esse conhecimento será transferido para o campo profissional durante um estágio de 3 semanas em um excelente centro esportivo. Dessa forma, o aluno alcançará um processo de aprendizagem que o capacitará a atuar com eficiência nesses ambientes.



“

Depois de dominar o melhor conteúdo teórico na área de treino em academia, a TECH lhe oferece a oportunidade de colocar esses conhecimentos em prática em um ambiente esportivo de alto nível”

1. Atualizar-se a partir das mais recentes tecnologias disponíveis

Nos últimos anos, o mundo *fitness* do condicionamento físico evoluiu significativamente devido ao surgimento de métodos de treinamento revolucionários voltados para o ganho de força, o uso de novas máquinas ou a aplicação de estratégias para evitar lesões. Por esse motivo, visando proporcionar aos alunos um conhecimento abrangente nessa área, a TECH criou esta capacitação.

2. Aprofundar-se a partir da experiência dos melhores especialistas

Os conteúdos didáticos que o aluno estudará ao longo do programa acadêmico são expressamente elaborados por especialistas que trabalham ativamente no mundo do esporte. Por isso, todos os conhecimentos fornecidos ao aluno serão totalmente atualizados e aplicáveis à sua vida profissional.

3. Entrar em ambientes esportivos de primeira classe

Em sua etapa final, a capacitação conta com um Estágio Prático, que permitirá ao especialista colocar em prática todo o conhecimento teórico adquirido, em um prestigiado centro esportivo. Assim, será possível identificar em primeira mão os mecanismos de trabalho mais atualizados desse setor.





4. Combinar a melhor teoria à prática mais avançada

Graças a este plano de estudos, o aluno obterá um alto nível de conhecimento teórico sobre o universo do treinamento em academias. No entanto, essa aprendizagem será transferida para o ambiente profissional, visto que ele desenvolverá suas habilidades práticas através de uma experiência real, com um estágio de 3 semanas, em um centro esportivo.

5. Expandir as fronteiras do conhecimento

A TECH oferece a possibilidade de realizar os estágios em centros de destaque internacional. Desta forma, o especialista poderá expandir suas fronteiras e manter-se atualizado com os melhores profissionais, que trabalham em centros esportivos de primeira categoria e em diferentes continentes. Uma oportunidade única que somente a TECH, a maior universidade digital do mundo, poderia oferecer.



Você terá uma imersão prática e completa em uma clínica de sua escolha”

03

Objetivos

O objetivo do Mestrado Próprio Semipresencial em Instrutor de Academia é permitir que os profissionais atualizem seus conhecimentos sobre os diferentes métodos para avaliar o desempenho esportivo das pessoas. Para isso, foi estabelecido um plano de estudos de alto nível com base nos últimos desenvolvimentos na área e criado com o máximo rigor científico. Através desta modalidade, o profissional poderá dominar e aplicar com segurança os mais modernos métodos de treino para melhorar a qualidade de vida de pessoas com patologias comuns. Por esse motivo, a TECH estabelece uma série de objetivos gerais e específicos para a maior satisfação do futuro aluno.





“

Esse programa de estudos permitirá que você aumente seus conhecimentos na área de treinos físicos em academias, assim como colocá-los em prática através de uma experiência real de 120 horas em um centro esportivo”



Objetivo geral

- O objetivo geral do Mestrado Próprio Semipresencial em Instrutor de Academia é fornecer aos especialistas conhecimentos atualizados com base em evidências científicas relativas ao treinamento de diferentes tipos de atletas. Aqui você aprenderá os métodos mais recentes para obter o máximo desempenho durante a atividade física, além de dominar os princípios que determinam a fisiologia do exercício. Assim, através de um estágio de 120 horas em um centro esportivo, pretendemos oferecer uma experiência real na qual o aluno colocará em prática os conteúdos teóricos adquiridos.



Desenvolva suas habilidades como instrutor de esportes atuando com pessoas reais, crescendo pessoal e profissionalmente em sua área de trabalho”





Objetivos específicos

Módulo 1. Fisiologia do exercício e atividade física

- ♦ Interpretar os principais aspectos da bioquímica e da termodinâmica
- ♦ Conhecer detalhadamente os principais aspectos do sistema neuromuscular, o controle motor e sua função no treino físico
- ♦ Analisar a fisiologia muscular, o processo de contração muscular e suas bases moleculares
- ♦ Determinar as causas gerais da fadiga e seu impacto em diferentes tipos e modalidades de exercício

Módulo 2. Papel administrativo e logístico do instrutor

- ♦ Assimilar as tarefas administrativas necessárias para organizar as diferentes atividades propostas na academia
- ♦ Selecionar criteriosamente diferentes tipos de estratégias administrativas de acordo com um determinado contexto de trabalho

Módulo 3. Treinamento de mobilidade

- ♦ Dominar os princípios neurofisiológicos que influenciam o desenvolvimento da mobilidade
- ♦ Examinar os conceitos básicos e os objetivos relacionados ao treinamento de mobilidade
- ♦ Elaborar tarefas e planos para o desenvolvimento das manifestações de mobilidade
- ♦ Aplicar os diferentes métodos de otimização do desempenho através dos métodos de recuperação
- ♦ Abordar os efeitos produzidos por uma lesão neuromuscular no atleta

Módulo 4. Aulas em grupo

- ♦ Conhecer em detalhes diferentes tipos de aulas em grupo e sua aplicabilidade na prática
- ♦ Selecionar as aulas em grupo mais adequadas às necessidades e desejos de clientes heterogêneos
- ♦ Aplicar diferentes tipos de estratégias que ofereçam segurança no manejo da carga externa que caracteriza a modalidade de cada categoria de aula em grupo proposta

Módulo 5. Obesidade e exercício físico

- ♦ Compreender as limitações físicas do indivíduo obeso
- ♦ Ser capaz de planejar e programar treinamentos de forma personalizada em uma pessoa com obesidade

Módulo 6. Exercício físico para crianças, jovens e adultos

- ♦ Compreender os aspectos biopsicossociais de crianças, adolescentes e adultos
- ♦ Conhecer as particularidades de cada faixa etária e sua abordagem específica
- ♦ planejar e programar treinamentos de forma personalizada para crianças, adolescentes e adultos mais velhos

Módulo 7. Exercício físico e gravidez

- ♦ Ter uma compreensão profunda das mudanças morfofuncionais do processo de gravidez
- ♦ Compreender profundamente os aspectos biopsicossociais da gravidez
- ♦ Planejar e programar o treinamento de forma individualizada para uma gestante





Módulo 8. Avaliação do desempenho esportivo

- ♦ Selecionar os testes de avaliação de desempenho mais adequados de acordo com as necessidades específicas
- ♦ Administrar de forma correta e segura os protocolos dos diferentes testes e a interpretação dos dados coletados
- ♦ Conhecer e aplicar diferentes tipos de tecnologias usadas atualmente no âmbito da avaliação de exercícios, tanto na área da saúde quanto no desempenho do condicionamento físico em qualquer nível de exigência

Módulo 9. Treinamento de força

- ♦ Conhecer e interpretar corretamente todos os aspectos teóricos que definem a força e seus componentes
- ♦ Dominar os métodos mais eficazes de treinamento de força
- ♦ Definir as necessidades de força de cada atleta
- ♦ Dominar os aspectos teóricos e práticos que definem o desenvolvimento da potência
- ♦ Aplicar corretamente o treinamento de força na prevenção e reabilitação de lesões

Módulo 10. Treinamento Pessoal Direcionado em ambiente interno

- ♦ Compreender detalhadamente a fisiopatologia da síndrome metabólica
- ♦ Compreender os critérios de intervenção para melhorar a saúde e a qualidade de vida dos pacientes com esta patologia
- ♦ Ser capaz de planejar e programar treinamentos de forma personalizada em uma pessoa com Síndrome metabólica

04 Competências

Depois de ser aprovado nas avaliações do Mestrado Próprio Semipresencial em Instrutor de Academia, o profissional dessa área terá adquirido as habilidades profissionais necessárias para realizar todas as técnicas de treino que estão em alta no mercado atualmente, graças às evidências científicas que as apóiam.





“

Ser um instrutor de academia com competências específicas torna-se um aspecto fundamental para mudar a percepção das pessoas e motivá-las a serem saudáveis acima de tudo”



Competências gerais

- ♦ Adquirir conhecimentos baseados nas mais recentes evidências científicas com plena aplicabilidade no campo de monitoramento de academias
- ♦ Dominar os métodos mais avançados com relação à gestão de academias
- ♦ Ter uma visão geral de como as academias funcionam
- ♦ Utilizar habilidades de liderança dentro de uma academia e aprender a gerenciar pessoas nesse setor

“

Matricule-se agora mesmo e dê um passo adiante em sua área de trabalho através de um programa abrangente que lhe permitirá colocar em prática tudo o que aprendeu na teoria”





Competências específicas

- ♦ Ter conhecimentos completos para poder ingressar com sucesso no mundo do treino, da atividade física e da saúde
- ♦ Saber como trabalhar tanto com pessoas normais, para fins estéticos ou de qualidade de vida, quanto com pessoas com patologias comuns
- ♦ Ser capaz de abordar o treinamento com diferentes objetivos com real conhecimento
- ♦ Desenvolver a compreensão do estudante de como os sistemas fisiológicos envolvidos na atividade física respondem a uma única sessão de exercício e como vários modos de treinamento e condições ambientais podem modificar esses sistemas e sua resposta ao estresse
- ♦ Coordenar o sistema administrativo de uma academia para que ela funcione de forma otimizada.
- ♦ Identificar em detalhes o perfil metodológico e pedagógico por trás das diferentes propostas de aulas em grupo, que podem ser encontradas na maioria dos centros de treinamento e academias
- ♦ Aplicar o planejamento e a programação do treino adaptado às necessidades dos indivíduos com obesidade para provocar mudanças mensuráveis na saúde da pessoa
- ♦ Dominar os diferentes testes e provas físicas existentes para conhecer o estado de condicionamento físico do indivíduo
- ♦ Entender, a partir das últimas evidências científicas, os benefícios do treinamento de força
- ♦ Assimilar os últimos avanços científicos e tecnológicos para o controle das cargas durante o treinamento de força
- ♦ Detectar, de forma extensa e detalhada, as características que definem os indivíduos com obesidade, valores alterados de glicose, dislipidemia e/ou hipertensão

05

Direção do curso

Um dos aspectos que diferencia este Mestrado Próprio de outros na área é o corpo docente. Assim, o profissional que decidir cursar esta capacitação na TECH, terá à sua disposição um excelente corpo docente altamente especializado na área. Por esse motivo, também foi essa a equipe que elaborou o conteúdo desta capacitação, garantindo ao aluno uma experiência de aprendizagem completa, baseada no mais alto rigor científico e nos mais recentes avanços na área.





“

“Aprenda com os melhores do ramo e comece a ver sua carreira evoluir em direção à excelência”

Direção



Dr. Dardo Rubina

- ♦ Especialista em Alto Desempenho Esportivo
- ♦ 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 Treinamento Físico de Hóquei sobre a Grama no Club Gimnasia y Esgriman (G.E.B.A.) em Buenos Aires
- ♦ Doutorado em Alto Desempenho Esportivo
- ♦ Formado em Estudos Avançados de Pesquisa da Universidade de Castilla - La Mancha
- ♦ Mestrado em Alto Desempenho Esportivo pela Universidade Autônoma de Madri
- ♦ Pós-graduação em Atividade Física em Populações com Patologias pela Universidade de Barcelona
- ♦ Técnico de fisiculturismo competitivo pela Federación Extremeña de Fisiculturismo y Fitness
- ♦ Especialista em Scouting Esportivo e Quantificação da Carga de Treinamento, com Especialização em Futebol e Ciências do Esporte, pela Universidade de Melilla
- ♦ Especialista em Musculação Avançada pela International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- ♦ Especialista em Nutrição Avançada pela International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- ♦ Especialista em Avaliação Fisiológica e Interpretação da Aptidão Física
- ♦ Certificado em Tecnologias para o Controle de Peso e Rendimento Físico pela Universidade Estadual do Arizona

Professores

Sr. Leandro Carbone

- ♦ Mestrado em Treinamento de Força e Condicionamento Físico
- ♦ CEO do projeto LIFT, uma empresa de treinamento e capacitação
- ♦ Chefe do Departamento de Avaliação Esportiva e Fisiologia do Exercício, WellMets - Sport & Medicine Institute no Chile
- ♦ CEO Manager no Complex I
- ♦ Professor Universitário
- ♦ Consultor externo da Speed4lift, uma empresa líder na área de tecnologia esportiva
- ♦ Formado em Educação Física pela Universidade del Salvador.
- ♦ Especialista em Fisiologia do Exercício pela Universidade Nacional de La Plata
- ♦ Msc (Mestrado em Ciências) Força e condicionamento físico na Universidade de Greenwich, no Reino Unido

Sr. Juan Jareño Díaz

- ♦ Especialista em Preparação Física e Esporte
- ♦ Coordenador do Departamento de Educação e Preparação Física na Escola de Esportes Moratalaz
- ♦ Professor Universitário
- ♦ Personal Trainer e Reabilitador Esportivo no Estúdio de Treinamento 9.8 Gravity
- ♦ Formado em Ciências da Atividade Física e do Esporte pela Universidade de Castilla-La Mancha
- ♦ Mestrado em Preparação Física no Futebol pela Universidade de Castilla-La Mancha
- ♦ Mestrado em Preparação Física no Futebol pela Universidade de Castilla-La Mancha

Sra. Anabella Riccio

- ♦ Especialista em treinamento funcional
- ♦ Professora de treinamento funcional no Distrito B
- ♦ Professora de Treinamento Funcional e Crossfit na academia Athlon
- ♦ Formada em Educação Física pela Universidade Nacional de La Plata Argentina
- ♦ Especialista em Programação e Avaliação de Exercícios
- ♦ Curso de bioquímica para programação de exercícios

Sr. Mauricio Carlos Varela

- ♦ Especialista em Treinamento Físico Integral
- ♦ Professor de Educação Física
- ♦ Personal Trainer para adultos mais velhos
- ♦ Preparador físico, Personal Trainer de ciclistas da categoria Elite no Circuito de Ciclismo Astronômico
- ♦ Formado em Educação Física
- ♦ Especialização em Programação e Avaliação de Exercícios Pós-graduação pela Faculdade de Ciências Humanas e Ciências da Educação na Universidade Nacional de La Plata
- ♦ Antropometrista credenciado ISAK nível 1
- ♦ Membro da: Sociedade Internacional para o Avanço da Cineantropometria (ISAK)

Sr. Juan Manuel Renda

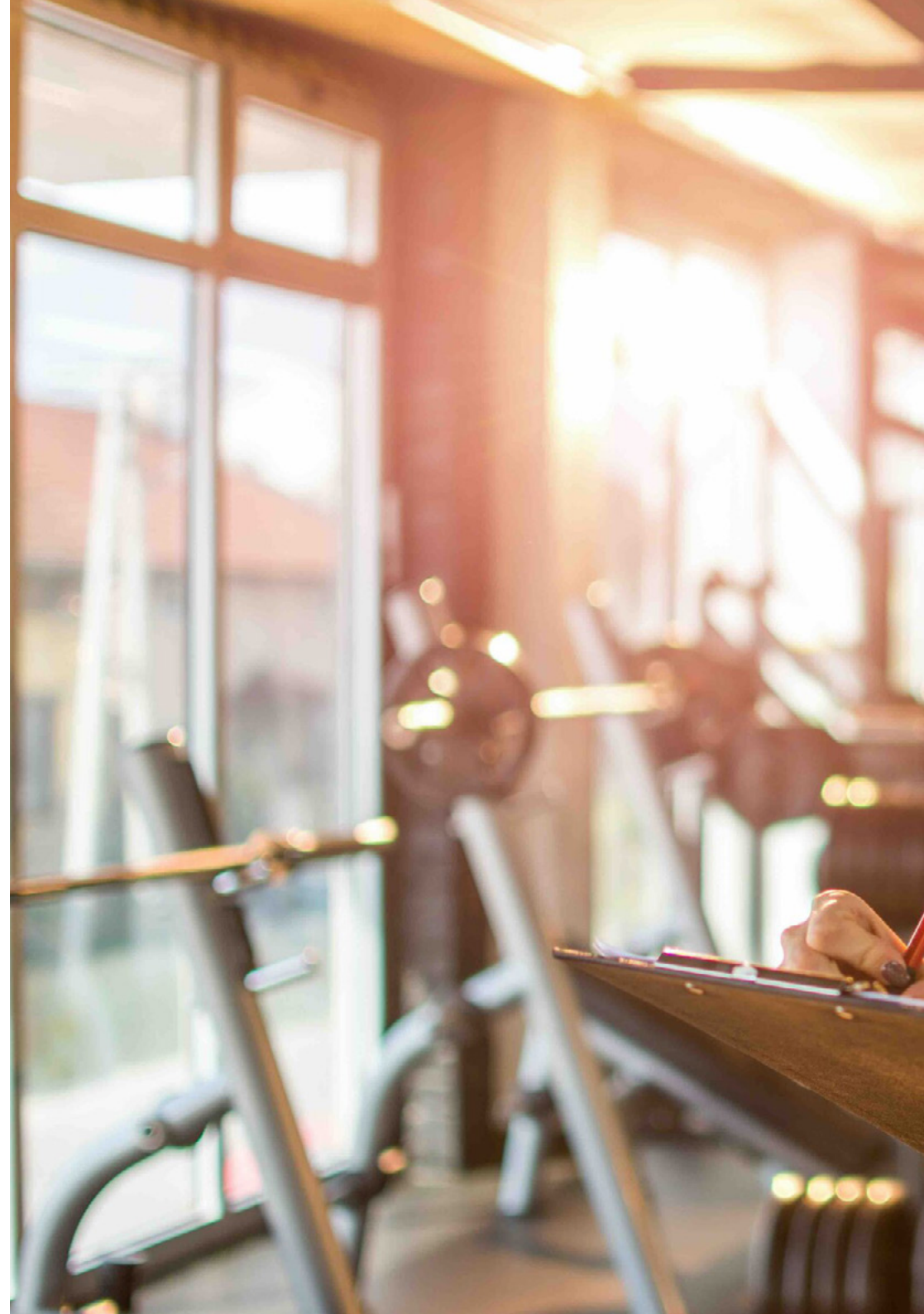
- ♦ Especialista em Preparação Física
- ♦ Professor de Educação Física
- ♦ Formado em Educação Física pela Universidade Nacional de General San Martín
- ♦ Formado em Cinesiologia e Fisiatria pelo Instituto Universitário HA Barceló
- ♦ Mestrado em Educação Física pela Universidade Nacional de Lomas de Zamora

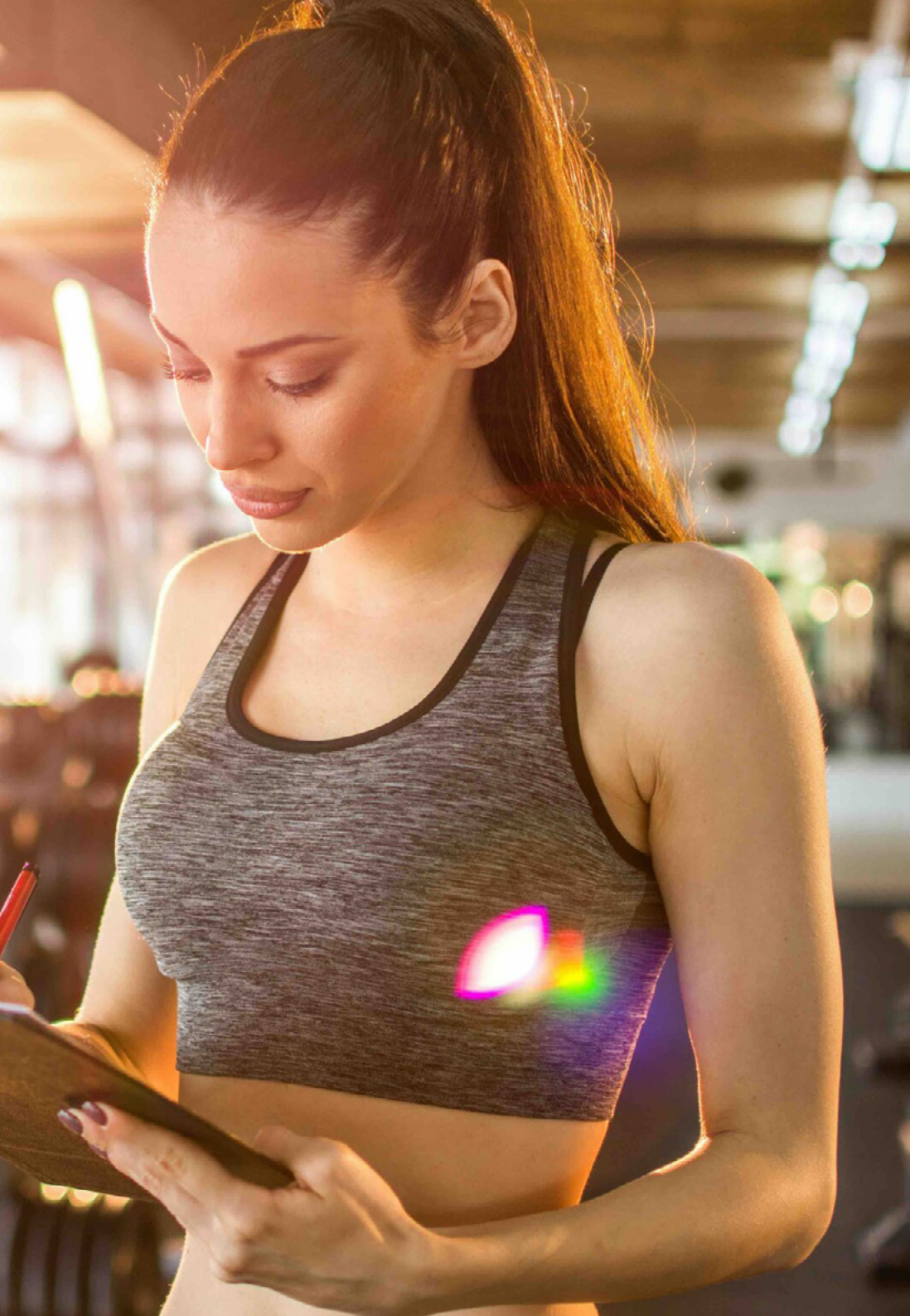
Dra. Nahuel Delovo

- ♦ Head Coach especializado em esportes de equipe
- ♦ Professora de Educação Física
- ♦ Preparadora Física da Federação Peruana de Rugby
- ♦ Coordenadora Geral da Athlon Capacitaciones
- ♦ Força e condicionamento World Rugby, Nível 1
- ♦ Força e condicionamento World Rugby, pré-nível 2
- ♦ Professora em Saúde e Educação Física pela Universidade Nacional de La Plata

Sr. Juan Manuel Masse

- ♦ Preparador físico para atletas de alto desempenho
- ♦ Diretor do Grupo de Estudos Athlon Ciencia
- ♦ Preparador físico em vários times profissionais de futebol na América do Sul





“

Conheça a fundo as teorias mais relevantes da área para depois aplicá-la em um ambiente de trabalho real”

06

Conteúdo programático

O conteúdo deste Mestrado Próprio Semipresencial em Instrutor de Academia foi concebido, projetado e planejado conforme as demandas atuais do setor de atividade física. A TECH, ciente da relevância e da importância da educação nessa área, elaborou este plano de estudos para ser o mais completo e atualizado do mercado. Além disso, esses recursos foram desenvolvidos por especialistas do mundo do esporte, que fornecem ao plano de estudos um formato multimídia de alta qualidade didática, proporcionando ao aluno uma experiência de aprendizado imersiva, completa e contextual.





“

Complemente sua capacitação como Instrutor de Academia com um programa adaptado às demandas atuais dessa 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 Sistemas energéticos
 - 1.2.1.1. Capacidade e potência
 - 1.2.1.2. Processos citoplasmáticos vs. mitocondriais
 - 1.2.2 Metabolismo dos fosfagênios
 - 1.2.2.1. ATP - PC
 - 1.2.2.2. Via das pentoses
 - 1.2.2.3. Metabolismo de nucleotídeos
 - 1.2.3 Metabolismo dos carboidratos
 - 1.2.3.1. Glicólise
 - 1.2.3.2. Glicogênese
 - 1.2.3.3. Glicogenólise
 - 1.2.3.4. Gluconeogênese
 - 1.2.4 Metabolismo dos lipídios
 - 1.2.4.1. Lipídios bioativos
 - 1.2.4.2. Lipólise
 - 1.2.4.3. Beta-oxidação
 - 1.2.4.4. Lipogênese de novo
 - 1.2.5 Fosforilação oxidativa
 - 1.2.5.1. Descarboxilação oxidativa do piruvato
 - 1.2.5.2. Ciclo de Krebs
 - 1.2.5.3. Cadeia transportadora de elétrons
 - 1.2.5.4. Espécies reativas de oxigênio (ROS)
 - 1.2.5.5. Cross-talk mitocondrial
- 1.3. Vias de sinalização
 - 1.3.1 Segundos mensageiros
 - 1.3.2 Hormônios esteróides
 - 1.3.3 AMPK
 - 1.3.4 NAD+
 - 1.3.5 PGC1
- 1.4. Músculo esquelético
 - 1.4.1 Estrutura e função
 - 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 sinal
 - 1.6.3 Estresse metabólico
 - 1.6.4 Danos musculares e inflamação
 - 1.6.5 Alterações na arquitetura muscular
- 1.7. Fadiga
 - 1.7.1 Fadiga central
 - 1.7.2 Fadiga periférica
 - 1.7.3 HRV (Variabilidade da Frequência Cardíaca)
 - 1.7.4 Modelo bioenergético
 - 1.7.5 Modelo cardiovascular
 - 1.7.6 Modelo termorregulatório
 - 1.7.7 Modelo psicológico
 - 1.7.8 Modelo de governador central

- 1.8. Consumo máximo de oxigênio
 - 1.8.1 Consumo máximo de oxigênio
 - 1.8.2 Avaliação
 - 1.8.3 Cinética do VO₂
 - 1.8.4 VAM
 - 1.8.5 Economia de corrida
 - 1.9. Limiares
 - 1.9.1 Lactato e limiar ventilatório
 - 1.9.2 MLSS
 - 1.9.3 Potência 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
-
- Módulo 2. Papel administrativo e logístico do instrutor**
- 2.1. Controle de receita
 - 2.1.1 Gerenciamento de planilhas de cálculo
 - 2.1.2 Sistemas automatizados para o controle de receita
 - 2.2. Propostas de atividades
 - 2.2.1 Variedade de propostas e disciplinas de uma academia
 - 2.2.2 Salas dentro de uma academia
 - 2.2.2.1. Sala de musculação
 - 2.2.2.2. Sala de atividades coletivas
 - 2.2.2.3. Sala de ciclismo indoor
 - 2.2.2.4. Sala de pilates
 - 2.2.2.5. Sala de reabilitação ou terapia
 - 2.3. Logística de pagamentos e contabilidade
 - 2.3.1 Organização de custos por atividades
 - 2.3.2 Propostas de esquemas que ligam diferentes atividades
 - 2.4. Folhas de registro e dados
 - 2.4.1 Controle físico da entrada de clientes
 - 2.4.2 Controle digitalizado de entrada de clientes
 - 2.5. Redes sociais e divulgação
 - 2.5.1 Gerenciamento do IG e do Facebook para divulgar as atividades da academia
 - 2.5.2 Design simples de publicações sobre atividades e eventos da academia 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 o manejo de informação entre os profissionais de cada setor
 - 2.7. Limpeza e manutenção
 - 2.7.1 Desenvolvimento de um cronograma para limpeza geral e higienização das ferramentas de trabalho
 - 2.7.2 Implementação de um sistema de controle e manutenção para o funcionamento das instalações da academia
 - 2.8. Materiais 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 da atividade e o perfil do cliente
 - 2.9.1 Diferentes perfis de clientes potenciais
 - 2.9.2 Atividades vinculadas a cada perfil
 - 2.10. Elementos essenciais e/ou materiais
 - 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 comumente utilizado

Módulo 3. Treinamento de 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 corticoespinhal
 - 3.1.1.3. Elementos essenciais para a ativação neuromuscular
 - 3.1.2. Sistemas de informação somatossensorial
 - 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 musculares, tendinosos e articulares
 - 3.1.2.3. Respostas de alongamento dinâmico e estático
- 3.2. Controle motor e movimento
 - 3.2.1. Sistemas de estabilização e mobilização
 - 3.2.1.1. Sistema local: sistema estabilizador
 - 3.2.1.2. Sistema global: sistema mobilizador
 - 3.2.1.3. Padrão respiratório
 - 3.2.2. Padrões de movimento
 - 3.2.2.1. A coativação
 - 3.2.2.2. Teoria Joint by Joint
 - 3.2.2.3. Complexo primários de movimento
- 3.3. Entendendo a mobilidade
 - 3.3.1. Principais conceitos e crenças em mobilidade
 - 3.3.1.1. Manifestações de mobilidade no esporte
 - 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 esporte
 - 3.3.2.1. Mobilidade na sessão de treino
 - 3.3.2.2. Benefícios do treinamento de mobilidade
 - 3.3.3. Mobilidade e estabilidade por estruturas
 - 3.3.3.1. Complexo de pés-tornozelos
 - 3.3.3.2. Complexo de joelho e quadril
 - 3.3.3.3. Complexo de coluna e ombro
- 3.4. Treino de mobilidade
 - 3.4.1. Bloco fundamental:
 - 3.4.1.1. Estratégias e instrumentos para otimizar a mobilidade
 - 3.4.1.2. Esquema específico de pré-exercício
 - 3.4.1.3. Esquema específico de pós-exercício
 - 3.4.2. Mobilidade e estabilidade em movimentos básicos
 - 3.4.2.1. *Squat e Deadlift*
 - 3.4.2.2. Aceleração e multidireção
- 3.5. Métodos de recuperação
 - 3.5.1. Proposta de efetividade baseada em evidências científicas
- 3.6. Métodos de treino de mobilidade
 - 3.6.1. Métodos focados no tecido: alongamentos de tensão passiva e de tensão ativa
 - 3.6.2. Métodos com foco na artrocinemática: alongamento isolado e alongamento integrado
 - 3.6.3. Treinamento excêntrico
- 3.7. Programação do treino de mobilidade
 - 3.7.1. Efeitos do alongamento a curto e longo prazo
 - 3.7.2. Momento ideal para o alongamento
- 3.8. Avaliação e análise do atleta
 - 3.8.1. Avaliação funcional e neuromuscular
 - 3.8.1.1. A avaliação
 - 3.8.1.1.1. A avaliação
 - 3.8.1.1.2. Processo de avaliação
 - 3.8.1.1.2.1. Análise do padrão de movimento
 - 3.8.1.1.2.2. Determinar o teste
 - 3.8.1.1.2.3. Detectar os 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 geral
 - 3.8.2.1.3. Teste de avaliação específica– dinâmica
 - 3.8.2.2. Avaliação por estruturas:
 - 3.8.2.2.1. Complexo pés e tornozelos
 - 3.8.2.2.2. Complexo de joelho– quadril
 - 3.8.2.2.3. Complexo de coluna– ombro
- 3.9. A mobilidade no atleta lesionado
 - 3.9.1 Fisiopatologia da lesão: efeitos sobre a mobilidade
 - 3.9.1.1. Estrutura muscular
 - 3.9.1.2. Estruturas tendíneas
 - 3.9.1.3. Estrutura ligamentar
 - 3.9.2 Mobilidade e prevenção de lesões: casos práticos
 - 3.9.2.1. Ruptura dos músculos isquiotibiais no corredor

Módulo 4. Aulas em grupo

- 4.1. Princípios do treinamento
 - 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 Individualidades
- 4.2. Controle de carga
 - 4.2.1 Carga interna
 - 4.2.2 Carga externa
- 4.3. *Alongamento*
 - 4.3.1 *Alongamento*
 - 4.3.2 Objetivos do *alongamento*
 - 4.3.3 Organização pedagógica da aula de *alongamento*
- 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 no solo
 - 4.5.1 Características do Mat Pilates
 - 4.5.2 Exercícios e propostas de movimentos do Mat pilates
 - 4.5.3 Carga de treinon em uma aula de Mat pilates
- 4.6. Ritmos
 - 4.6.1 Tipos de aulas
 - 4.6.2 Características das aulas de ritmos
 - 4.6.3 Propostas pedagógicas para a criação de uma aula de ritmos
- 4.7. Classes não convencionais
 - 4.7.1 Características do treinamento não convencional
 - 4.7.2 Proposta de exercícios
 - 4.7.3 Organização pedagógica de uma aula de treinamento não convencional
- 4.8. Treinamento funcional
 - 4.8.1 Treinamento funcional
 - 4.8.2 Organização pedagógica da aula de treinamento funcional
 - 4.8.3 Utilização de carga interna
- 4.9. Aeróbica
 - 4.9.1 Tipo de aulas de ginástica aeróbica
 - 4.9.2 Estrutura pedagógica da aula
- 4.10. Ciclismo *indoor*
 - 4.10.1 Nascimento da especialidade em academias
 - 4.10.2 Ciclismo *Indoor* na saúde
 - 4.10.3 Estrutura da classe de ciclismo *Indoor*

- 4.11. Aulas para idosos
 - 4.11.1 Perfil do grupo dos idosos
 - 4.11.2 Benefícios da atividade física em idosos
 - 4.11.3 Estrutura da aula em grupo com idosos
- 4.12. Aulas para idosos
 - 4.12.1 História do Yoga
 - 4.12.2 Yoga e saúde

Módulo 5. Obesidade e exercício físico

- 5.1. 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 seu impacto na vida adulta
- 5.2. Base fisiopatológica
 - 5.2.1 Obesidade e riscos à saúde
 - 5.2.2 Aspectos fisiopatológicos da obesidade
 - 5.2.3 Obesidade e patologias associadas
- 5.3. Avaliação e diagnóstico
 - 5.3.1 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 a prevenção e diminuição da obesidade
- 5.4. Protocolos e tratamentos
 - 5.4.1 Primeira diretriz terapêutica: modificação do estilo de vida
 - 5.4.2 Nutrição: papel na obesidade
 - 5.4.3 Exercício: papel na obesidade
 - 5.4.4 Tratamentos farmacológicos
- 5.5. Planejamento de treinamento para pacientes com obesidade
 - 5.5.1 Especificação do nível do cliente
 - 5.5.2 Objetivos
 - 5.5.3 Processos de avaliação
 - 5.5.4 Operacionalidade em termos de espaço e recursos materiais
- 5.6. Programação de treinamento de força para pacientes obesos
 - 5.6.1 Objetivos do treinamento de força em pessoas obesas
 - 5.6.2 Volume, intensidade e recuperação do treinamento de força em pessoas obesas
 - 5.6.3 Seleção de exercícios e métodos de treinamento de força para pessoas obesas
 - 5.6.4 Elaboração de programas de treinamento de força para pessoas obesas
- 5.7. Programação de treinamento de resistência para o paciente obeso
 - 5.7.1 Objetivos do treinamento de resistência em pessoas obesas
 - 5.7.2 Volume e intensidade e recuperação do treinamento de resistência em pessoas obesas
 - 5.7.3 Seleção de exercícios e métodos de treinamento de resistência para pessoas obesas
 - 5.7.4 Elaboração de programas de treinamento de resistência para pessoas obesas
- 5.8. Saúde articular e treinamento complementar em pacientes com obesidade
 - 5.8.1 Treinamento complementar em obesidade
 - 5.8.2 Treinamento de adm/flexibilidade em pessoas obesas
 - 5.8.3 Melhor controle e estabilidade do tronco em pessoas obesas
 - 5.8.4 Outras considerações de treinamento para a população obesa
- 5.9. Aspectos psicossociais da obesidade
 - 5.9.1 Importância do tratamento interdisciplinar da obesidade
 - 5.9.2 Transtornos alimentares
 - 5.9.3 Obesidade infantil
 - 5.9.4 Obesidade em adultos
- 5.10. Nutrição e outros fatores relacionados à obesidade
 - 5.10.1 Ciências "ômicas" e obesidade
 - 5.10.2 Microbiota e sua influência sobre a obesidade
 - 5.10.3 Protocolos de intervenção nutricional na obesidade: evidências
 - 5.10.4 Recomendações nutricionais para a prática de exercícios físicos

Módulo 6. Exercício físico para crianças, jovens e idosos

- 6.1. Exercício físico para crianças e jovens
 - 6.1.1 Crescimento , amadurecimento 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 habilidades de coordenação
 - 6.2.3 Avaliação das capacidades condicionais
 - 6.2.4 Avaliações morfológicas
- 6.3. Programação do exercício físico para e jovens
 - 6.3.1 Treino de força Muscular
 - 6.3.2 Treino da aptidão aeróbica
 - 6.3.3 Treino da velocidade
 - 6.3.4 Treinamento da flexibilidade
- 6.4. Neurociências e desenvolvimento infantil e juvenil
 - 6.4.1 Neuroaprendizagem na infância
 - 6.4.2 Motricidade. Bases da Inteligência
 - 6.4.3 Atenção e emoção. Aprendizagem infantil
 - 6.4.4 Neurobiologia e teoria epigenética na aprendizagem
- 6.5. Abordagem do exercício físico na terceira idade
 - 6.5.1 Processo de envelhecimento
 - 6.5.2 Mudanças morfofuncionais na terceira idade
 - 6.5.3 Objetivos do exercício físico na terceira idade
 - 6.5.4 Benefícios do exercício físico na terceira idade
- 6.6. Avaliação Gerontologia integral
 - 6.6.1 Teste de habilidades de coordenação
 - 6.6.2 Índice Katz de independência em atividades da vida diária
 - 6.6.3 Teste das capacidades de condicionamento
 - 6.6.4 Fragilidade e vulnerabilidade nos idosos
- 6.7. Síndrome de instabilidade
 - 6.7.1 Epidemiologia das quedas em idosos
 - 6.7.2 Detecção de pacientes em risco sem uma queda anterior
 - 6.7.3 Fatores de risco para quedas em idosos
 - 6.7.4 Síndrome pós queda
- 6.8. Nutrição em crianças, jovens e idosos
 - 6.8.1 Exigências nutricionais para cada etapa etária
 - 6.8.2 Aumento da prevalência de obesidade infantil e diabetes tipo 2 em crianças
 - 6.8.3 Associação de doenças degenerativas com o consumo de gordura saturada
 - 6.8.4 Recomendações nutricionais para a prática de exercícios físicos
- 6.9. Neurociências e idosos
 - 6.9.1 Neurogênese e aprendizagem
 - 6.9.2 Reserva cognitiva em idosos
 - 6.9.3 Podemos sempre aprender
 - 6.9.4 Envelhecimento não é sinônimo de doença
 - 6.9.5 Alzheimer e Parkinson, o valor da atividade física
- 6.10. Programação de exercícios físicos para idosos
 - 6.10.1 Treinamento de força e potência muscular
 - 6.10.2 Treino da aptidão aeróbica
 - 6.10.3 Treinamento cognitivo
 - 6.10.4 Treinamento de habilidades de coordenação
 - 6.10.5 Conclusões e fechamento do módulo 10

Módulo 7. Exercício físico e gravidez

- 7.1. Mudanças morfofuncionais na mulher durante o período de gravidez
 - 7.1.1 Modificação da massa corporal
 - 7.1.2 Modificação do centro de gravidade e adaptações posturais relevantes
 - 7.1.3 Adaptações cardiorrespiratórias
 - 7.1.4 Adaptações hematológicas
 - 7.1.5 Adaptações do sistema locomotor
 - 7.1.6 Alterações gastrintestinais e renais
- 7.2. Fisiopatologias associadas à gravidez
 - 7.2.1 Diabetes mellitus gestacional
 - 7.2.2 Síndrome hipotensiva supina
 - 7.2.3 Anemia
 - 7.2.4 Lombalgia
 - 7.2.5 Diástase de retos
 - 7.2.6 Varizes
 - 7.2.7 Disfunção do assoalho pélvico
 - 7.2.8 Síndrome de compressão nervosa
- 7.3. Cinefilaxia e os benefícios do exercício físico para gestantes
 - 7.3.1 Cuidados a serem tomados 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 do exercício físico para gestantes
 - 7.4.1 Contraindicações absolutas de exercício físico
 - 7.4.2 Contraindicações relativas de exercício físico
 - 7.4.3 Precauções a serem tomadas durante a gravidez
- 7.5. Nutrição em gestantes
 - 7.5.1 Ganho de massa corporal com a gravidez
 - 7.5.2 Necessidades energéticas durante a gravidez
 - 7.5.3 Recomendações nutricionais para a prática de exercícios físicos

- 7.6. Planejamento de treinamento para gestantes
 - 7.6.1 Planejamento do primeiro trimestre
 - 7.6.2 Planejamento do segundo trimestre
 - 7.6.3 Planejamento do terceiro trimestre
- 7.7. Programação de treinamento músculo-esquelético
 - 7.7.1 Controle motor
 - 7.7.2 Alongamento e relaxamento muscular
 - 7.7.3 Trabalho de musculação
- 7.8. Programação do treinamento 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 de assoalho pélvico
 - 7.9.2 Exercícios posturais
- 7.10. Retorno à atividade física após o parto
 - 7.10.1 Alta médica e período de recuperação
 - 7.10.2 Cuidados para o início da atividade física
 - 7.10.3 Conclusões e fechamento do módulo 9

Módulo 8. Avaliação do desempenho esportivo

- 8.1. Avaliação
 - 8.1.1 Teste, avaliação, medição
 - 8.1.2 Validade, confiabilidade
 - 8.1.3 Objetivos da avaliação
- 8.2. Tipos de testes
 - 8.2.1 Testes de laboratório
 - 8.2.1.1. Pontos fortes e limitações dos testes de laboratório
 - 8.2.2 Testes 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 treinamento
 - 8.2.4 Testes diretos
 - 8.2.4.1. Considerações práticas e transferência para o treinamento

- 8.3. Avaliação da composição corporal
 - 8.3.1 Bioimpedância
 - 8.3.1.1. Considerações sobre a aplicação em campo
 - 8.3.1.2. Limitações da validade de seus dados
 - 8.3.2 Antropometria
 - 8.3.2.1. Ferramentas para a implementação
 - 8.3.2.2. Modelos de análise para a 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 de VO₂ máximo em esteira
 - 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 VO₂ máximo em cicloergômetro
 - 8.4.2.1. Astrand.Ryhming
 - 8.4.2.2. Teste de Fox
 - 8.4.3 Teste de potência em cicloergômetro
 - 8.4.3.1. Teste de Wingate
 - 8.4.4 Teste de VO₂ máximo em campo
 - 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 de 12 minutos
 - 8.4.4.5. Teste de 2,4 km
 - 8.4.5 Teste de campo para determinar as zonas de treinamento
 - 8.4.5.1. Teste de 30-15 IFT
 - 8.4.6 Teste UNCa
 - 8.4.7 Teste Yo-Yo
 - 8.4.7.1. Resistência do Yo-Yo YYET Nível 1 e 2
 - 8.4.7.2. Yo-Yo Resistência intermitente YYEIT Nível 1 e 2
 - 8.4.7.3. Yo-Yo Recuperação intermitente 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 sua avaliação
 - 8.5.1.2. Fórmulas de estimativa validadas nos diferentes exercícios de treinamento
 - 8.5.2 Teste de 1 RM
 - 8.5.2.1. Protocolo para a sua realização
 - 8.5.2.2. Limitações da avaliação de 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 Testes progressivos incrementais máximos/submáximos
 - 8.5.5.1. Protocolos validados
 - 8.5.5.2. Aplicações práticas
 - 8.5.6 Testes de saltos verticais
 - 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. Testes de saltos contínuos
 - 8.5.7 Perfis F/V vertical/horizontal
 - 8.5.7.1. Protocolos de avaliação de Morin e Samozino
 - 8.5.7.2. Aplicações práticas a partir de um perfil de força/velocidade

- 8.5.8 Teste isométricos com célula de carga
 - 8.5.8.1. Teste de força isométrica voluntária máxima (FMI)
 - 8.5.8.2. Teste isométrico de déficit bilateral (DBL)
 - 8.5.8.3. Teste de déficit lateral (DLD)
 - 8.5.8.4. Teste da relação isquiotibiais/quadríceps
- 8.6. Ferramentas de avaliação e monitoramento
 - 8.6.1 Monitores do ritmo cardíaco
 - 8.6.1.1. Características dos dispositivos
 - 8.6.1.2. Zonas de treinamento de FC
 - 8.6.2 Analisadores de lactato
 - 8.6.2.1. Tipos de dispositivos, desempenho e características
 - 8.6.2.2. Zonas de treinamento de acordo com a determinação do limiar de lactato (UL)
 - 8.6.3 Analisadores de gases
 - 8.6.3.1. Dispositivos de laboratório vs. portáteis
 - 8.6.4 GPS
 - 8.6.4.1. Tipos, características, pontos fortes e limitações do GPS
 - 8.6.4.2. Métricas determinadas para a interpretação da carga externa
 - 8.6.5 Acelerômetros
 - 8.6.5.1. Tipos de acelerômetros e características
 - 8.6.5.2. Aplicações práticas a partir da aquisição de dados de um acelerômetro
 - 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 um transdutor de posição
 - 8.6.6.3. Dados obtidos de um transdutor de posição e suas aplicações à programação de treinamento
 - 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 pelo uso de uma plataforma de força
 - 8.6.7.3. Abordagem prática da programação de treinamento
 - 8.6.8 Célula de carga
 - 8.6.8.1. Tipos das células, características e desempenho
 - 8.6.8.2. Usos e aplicações para a saúde e o desempenho esportivo
 - 8.6.9 Células fotoelétricas
 - 8.6.9.1. Características e limitações dos dispositivos
 - 8.6.9.2. Usos e aplicações na prática
 - 8.6.10. Aplicativo móvel
 - 8.6.10.1. Descrição dos aplicativos mais utilizados no mercado: My Jump, PowerLift, Runmatic, Nordic
- 8.7. Carga interna e carga externa
 - 8.7.1 Meios objetivos de avaliação
 - 8.7.1.1. Velocidade de execução
 - 8.7.1.2. Potência mecânica média
 - 8.7.1.3. Métricas de dispositivos GPS
 - 8.7.2 Meios subjetivos de avaliação
 - 8.7.2.1. PSE
 - 8.7.2.2. sPSE
 - 8.7.2.3. Relação de carga aguda/crônica
- 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, teste isométrico, etc.
 - 8.8.2.3. Subjetivos: Escalas Wellness, TQR, etc.
 - 8.8.3 Estratégias de recuperação: Imersão em água fria, estratégias nutricionais, auto-massagem, sono
- 8.9. Considerações sobre a aplicação prática
 - 8.9.1 Testes de saltos verticais Aplicações práticas
 - 8.9.2 Teste progressivo incremental máximo/submáximo Aplicações práticas
 - 8.9.3 Perfil força e velocidade vertical Aplicações práticas

Módulo 9. Treinamento de força

- 9.1. Força
 - 9.1.1 Força do ponto de vista mecânico
 - 9.1.2 Força de um ponto de vista fisiológico
 - 9.1.3 A força aplicada
 - 9.1.4 Curva força-tempo
 - 9.1.4.1. Interpretativo
 - 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. Interpretativo
 - 9.1.9 Déficit de força
- 9.2. Carga de treinamento
 - 9.2.1 Carga de treinamento 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 Caráter do esforço
- 9.3. Treinamento de força na prevenção e reabilitação de lesões
 - 9.3.1 Prevenção e reabilitação de lesões
 - 9.3.1.1. Terminologia
 - 9.3.1.2. Conceitos
 - 9.3.2 Treinamento de força, prevenção e reabilitação de lesões sob evidência científica
 - 9.3.3 Processo metodológico do treinamento de força na prevenção de lesões e recuperação funcional
 - 9.3.3.1. O método
 - 9.3.3.2. Aplicação do método na prática
 - 9.3.4 Papel da estabilidade central (CORE) na prevenção de lesões
 - 9.3.4.1. CORE
 - 9.3.4.2. Treinamento de CORE
- 9.4. Método pliométrico
 - 9.4.1 Mecanismos fisiológicos
 - 9.4.2 Ações musculares em exercícios pliométricos
 - 9.4.3 O Ciclo de Alongamento - Encurtamento (CAE)
 - 9.4.3.1. Utilização de energia ou capacidade elástica
 - 9.4.3.2. Envolvimento de reflexos Acúmulo de energia elástica em série e em paralelo
 - 9.4.4 Classificação dos CEA
 - 9.4.4.1. CEA curto
 - 9.4.4.2. CEA longo
 - 9.4.5 Propriedades do músculo e do tendão
 - 9.4.6 Sistema nervoso central
 - 9.4.6.1. Recrutamento
 - 9.4.6.2. Frequência
 - 9.4.6.3. Sincronização
- 9.5. Treinamento de potência
 - 9.5.1 Potência
 - 9.5.1.1. A potência
 - 9.5.1.2. A importância da potência no contexto do desempenho esportivo
 - 9.5.1.3. Esclarecimento da terminologia relacionada com a potência
 - 9.5.2 Fatores que contribuem para a o desenvolvimento máximo de energia
 - 9.5.3 Aspectos estruturais que condicionam a produção de potência
 - 9.5.3.1. Hipertrofia Muscular
 - 9.5.3.2. Composição muscular
 - 9.5.3.3. Proporção entre seção transversal de fibras rápidas e lentas
 - 9.5.3.4. Comprimento do músculo e seu efeito na contração muscular
 - 9.5.3.5. Quantidade e características dos componentes elásticos
 - 9.5.4 Aspectos neurais que condicionam a produção de potência
 - 9.5.4.1. Potencial de ação
 - 9.5.4.2. Velocidade de recrutamento das unidades motoras
 - 9.5.4.3. Coordenação intramuscular
 - 9.5.4.4. Coordenação intermuscular
 - 9.5.4.5. Condição muscular prévia (PAP)
 - 9.5.4.6. Mecanismos de reflexo neuromuscular e sua incidência

- 9.5.5 Aspectos teóricos para entender a 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 para entender as curvas de potência
 - 9.5.6.1. Curva potência-tempo
 - 9.5.6.2. Curva potência-deslocamento
 - 9.5.6.3. Carga de trabalho ideal para o desenvolvimento máximo de energia
- 9.6. Treinamento de força baseado 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 rotacional
 - 9.6.2 Benefícios do uso dessa terminologia
 - 9.6.3 Os vetores básicos no treinamento
 - 9.6.3.1. Os principais gestos esportivos
 - 9.6.3.2. Os principais exercícios de sobrecarga
 - 9.6.3.3. Os principais exercícios de treinamento
- 9.7. Principais métodos de treinamento de força
 - 9.7.1 O Peso corporal próprio
 - 9.7.2 Exercícios livres
 - 9.7.3 P.A.P.
 - 9.7.3.1. Definição
 - 9.7.3.2. Aplicação do PAP a modalidades esportivas relacionadas à potência
 - 9.7.4 Exercícios com máquinas
 - 9.7.5 Complex Training
 - 9.7.6 Exercícios e sua transferência
 - 9.7.7 Contrastes
 - 9.7.8 Cluster Trainig
- 9.8. VBT
 - 9.8.1 A aplicação do VBT
 - 9.8.1.1. Grau de estabilidade da velocidade de execução com cada porcentagem de 1RM
 - 9.8.2 Carga programada e carga real
 - 9.8.2.1. Variáveis envolvidas na diferença entre a carga programada e a carga real de treinamento
 - 9.8.3 O VBT como uma solução para o problema de usar 1RM e nRM para programar as cargas
 - 9.8.4 VBT e grau de fadiga
 - 9.8.4.1. Relação com o lactato
 - 9.8.4.2. Relação com amônia
 - 9.8.5 VBT em relação à perda de velocidade e à porcentagem de repetições realizadas
 - 9.8.5.1. Definir os diferentes graus de esforço em uma 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 da hipertrofia: Tensão mecânica
 - 9.9.2 Mecanismo de indução de hipertrofia: Estresse metabólico
 - 9.9.3 Mecanismo que induz hipertrofia: Dano muscular
 - 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 treinamento e seus diferentes efeitos estruturais
 - 9.9.5.1. Efeito sobre os diferentes tipos de fibra
 - 9.9.5.2. Efeito sobre o tendão
 - 9.9.5.3. Longitude do fascículo
 - 9.9.5.4. Ângulo de penetração

- 9.10. Treinamento de força excêntrico
 - 9.10.1 Treinamento excêntrico
 - 9.10.1.1. O treinamento excêntrico
 - 9.10.1.2. Diferentes tipos de treinamento excêntrico
 - 9.10.2 Treinamento excêntrico e desempenho
 - 9.10.3 Treinamento excêntrico, prevenção e reabilitação de lesões
 - 9.10.4 Tecnologia aplicada ao treinamento excêntrico
 - 9.10.4.1. Polias cônicas
 - 9.10.4.2. Dispositivos isoinerciais

Módulo 10. Treinamento Pessoal Direcionado em ambiente interno

- 10.1. Síndrome metabólica
 - 10.1.1 Síndrome metabólica
 - 10.1.2 Epidemiologia da síndrome metabólica
 - 10.1.3 O paciente com síndrome, considerações para a intervenção
- 10.2. Base fisiopatológica
 - 10.2.1 Síndrome metabólica e riscos à saúde
 - 10.2.2 Aspectos fisiopatológicos da doença
- 10.3. Avaliação e diagnóstico
 - 10.3.1 Síndrome metabólica e sua avaliação no ambiente clínico
 - 10.3.2 Biomarcadores, indicadores clínicos e síndrome metabólica
 - 10.3.3 Síndrome metabólica, sua avaliação e monitoramento pelo especialista em exercício físico
 - 10.3.4 Protocolo e diagnóstico de intervenção na síndrome metabólica
- 10.4. Protocolos e tratamentos
 - 10.4.1 Estilo de vida e sua relação com a síndrome metabólica
 - 10.4.2 A nutrição e sua importância na síndrome metabólica
 - 10.4.3 Exercício: função na síndrome metabólica
 - 10.4.4 O paciente com síndrome metabólica e tratamento farmacológico: considerações para o praticante de exercício
- 10.5. Planejamento do treinamento em pacientes com síndrome metabólica
 - 10.5.1 Especificação do nível do cliente
 - 10.5.2 Objetivos
 - 10.5.3 Processos de avaliação
 - 10.5.4 Operacionalidade em termos de espaço e recursos materiais
- 10.6. Programação de treinamento de força em ambientes internos
 - 10.6.1 Objetivos do treinamento de força na síndrome metabólica
 - 10.6.2 Volume, intensidade e recuperação no treinamento de força na síndrome metabólica
 - 10.6.3 Seleção de exercícios e métodos de treinamento de força na síndrome metabólica
 - 10.6.4 Elaboração de programas de treinamento de força para a síndrome metabólica
- 10.7. Programação de treinamento de resistência em ambientes internos
 - 10.7.1 Objetivos do treinamento de força na síndrome metabólica
 - 10.7.2 Volume, intensidade e recuperação no treinamento de resistência na síndrome metabólica
 - 10.7.3 Seleção de exercícios e métodos de treinamento de resistência na síndrome metabólica
 - 10.7.4 Elaboração de programas de treinamento de resistência para a síndrome metabólica
- 10.8. Precauções e contra-indicações no treinamento em ambiente interno
 - 10.8.1 Avaliações para o exercício físico em uma população com síndrome metabólica
 - 10.8.2 Contra indicações no desenvolvimento de atividade em pacientes com síndrome metabólica
- 10.9. Nutrição e estilo de vida em pacientes com síndrome metabólica
 - 10.9.1 Aspectos nutricionais na síndrome metabólica
 - 10.9.2 Exemplos de intervenção nutricional na síndrome metabólica
- 10.10. Elaboração de programas de treinamento em ambiente interno, em pacientes com síndrome metabólica
 - 10.10.1 Elaboração de programas de treinamento para pessoas Diabetes
 - 10.10.2 Elaboração de Sessão de treinamento para pessoas com Diabetes
 - 10.10.3 Elaboração de programas de intervenção global (multidisciplinar e interdisciplinar) em diabetes

07

Práticas

Depois de passar pelo período teórico online, o programa de estudos contempla um período de capacitação prática em um centro esportivo de referência. O aluno terá à sua disposição o apoio de um orientador que o acompanhará durante todo o processo, tanto na preparação quanto no desenvolvimento do estágio.



“

Com este programa de estudos, você poderá aprender tudo o que precisa para administrar uma academia e dirigir uma aula em grupo com pessoas portadoras de patologias metabólicas”

O período de estágio deste programa de estudos consiste em uma estadia de 3 semanas em um prestigiado centro esportivo. Esse período será realizado ao lado de um especialista assistente. Com isso, o aluno realizará atividades profissionais ao lado de uma equipe experiente de referência na área de Ciências do Esporte, aplicando os procedimentos esportivos mais inovadores e de última geração.

Neste Mestrado Próprio Semipresencial, as atividades visam desenvolver e aperfeiçoar as competências necessárias para a prestação de atendimento esportivo em áreas e condições que exigem um alto nível de qualificação e que são orientadas visando a capacitação específica para o exercício da atividade, em um ambiente seguro e de alto desempenho profissional.

Esta é, sem dúvida, uma excelente oportunidade de aprender a aplicar as últimas tendências em treinamento físico, trabalhando em um centro esportivo durante 120 horas.

A aprendizagem prática será realizada com a participação ativa do aluno executando as atividades e os procedimentos de cada área de competência (aprender a aprender e aprender a fazer), com o acompanhamento e a orientação dos professores e de outros colegas de treinamento, para facilitar o trabalho em equipe e a integração multidisciplinar, como competências transversais para a prática de Professor de Academia (aprender a ser e aprender a se relacionar com os outros).

Os procedimentos descritos abaixo serão a base da parte prática da capacitação, e sua implementação estará sujeita à disponibilidade e carga de trabalho do próprio centro, sendo as atividades propostas as seguintes:



Módulo	Atividade prática
Fisiologia do exercício e atividade física	Dominar o processo de síntese e degradação de proteínas
	Saber como os sistemas de energia condicionam o desempenho do treinamento físico
	Analisar os diferentes mecanismos que possibilitam a medição da fadiga
	Examinar as condições que devem ser levadas em conta para o desempenho seguro de esportes em condições fisiológicas extremas
Treinamento de mobilidade	Estabelecendo os exercícios mais úteis para o treinamento de mobilidade
	Determinar os métodos mais eficientes de recuperação muscular disponíveis na atualidade
	Aplicar as técnicas de treinamento de mobilidade mais apropriadas, com base nas características do atleta
	Realizar planos de treinamento com o objetivo de melhorar a mobilidade das articulações
Aulas em grupo	Determinar as particularidades da mobilidade exigida por um atleta lesionado a fim de otimizar o processo de recuperação
	Dominar os princípios de controle de carga em aulas em grupo
	Analisar os aspectos necessários para oferecer a prática de GAP com segurança
	Gerenciar estratégias que maximizem o desempenho do atleta no treinamento funcional
Treinamento de força	Conhecer as particularidades das aulas para adultos com mais de 65 anos
	Analisar os fatores fundamentais do treinamento de força
	Programar o treinamento de força visando à prevenção e à reabilitação de lesões
	Analisar os aspectos fundamentais do treinamento de potência
Treinamento pessoal em sala de aula	Estabelecer a relação entre força e hipertrofia muscular
	Planejar um treinamento em ambiente interno para pacientes com síndrome metabólica
	Programar um treinamento de força em ambiente interno
	Elaborar um treinamento de resistência em ambiente interno
	Avaliar as precauções e contra-indicações no treinamento interno

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 capacitação 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 isso, esta entidade educacional se compromete 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 capacitação prática.

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



Condições da Capacitação Prática

As condições gerais do contrato de estágio para o programa são as seguintes:

1. ORIENTAÇÃO: durante o Mestrado Próprio Semipresencial o aluno contará com dois orientadores que irão acompanhá-lo durante todo o processo, esclarecendo as dúvidas e respondendo perguntas que possam surgir. Por um lado, contará com um orientador profissional, pertencente ao centro onde é realizado o estágio, que terá o objetivo de orientar e dar suporte ao aluno a todo momento. E por outro, contará com um orientador acadêmico cuja missão será coordenar e ajudar o aluno durante todo o processo, esclarecendo dúvidas e viabilizando o que for necessário. Assim, o aluno estará sempre acompanhado e poderá resolver as dúvidas que possam surgir, tanto de natureza prática quanto acadêmica.

2. DURAÇÃO: o programa de estágio terá uma duração de três semanas contínuas de capacitação prática, distribuídas em jornadas de 8 horas, cinco dias por semana. Os dias e horários do programa serão de responsabilidade do centro e o profissional será informado com antecedência suficiente para que possa se organizar.

3. NÃO COMPARECIMENTO: e em caso de não comparecimento no dia de início do Mestrado Próprio Semipresencial, o aluno perderá o direito de realizá-lo sem que haja a possibilidade de reembolso ou mudança das datas estabelecidas. A ausência por mais de dois dias sem causa justificada/médica resultará na renúncia ao estágio e, conseqüentemente, em seu cancelamento automático. Qualquer problema que possa surgir durante a realização do estágio, deverá ser devidamente comunicado ao orientador acadêmico com caráter de urgência.

4. CERTIFICAÇÃO: ao passar nas provas do Mestrado Próprio Semipresencial, o aluno receberá um certificado que comprovará o período de estágio no centro em questão.

5. RELAÇÃO DE EMPREGO: o Mestrado Próprio Semipresencial não constitui relação de emprego de nenhum tipo.

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

7. NÃO INCLUÍDO: o Mestrado Próprio Semipresencial não incluirá nenhum elemento não descrito nas presentes condições. Portanto, não inclui acomodação, transporte para a cidade onde o estágio será realizado, vistos ou qualquer outro serviço não mencionado anteriormente.

Entretanto, em caso de dúvidas ou recomendações a respeito, o aluno poderá consultar seu orientador acadêmico. Este lhe proporcionará as informações necessárias para facilitar os procedimentos.

08

Onde posso realizar o Estágio?

Para oferecer educação de qualidade ao alcance da maioria das pessoas, a TECH possui alianças estratégicas para realizar esta capacitação em um centro de alto prestígio e inovação. Uma oportunidade única que permite aos profissionais continuarem crescendo em suas carreiras ao lado dos melhores especialistas da área, em diferentes clínicas de referência.





“

Com a TECH, você irá experimentar uma forma de aprender que está revolucionando as bases das universidades tradicionais ao redor do mundo.



Os alunos poderão realizar a parte prática deste Mestrado Próprio Semipresencial nos seguintes centros:



Ciências do esporte

Altafit - Odeón

País	Cidade
Espanha	Corunha

Direção: Polígono Ind Ia, Rúa Cataluña, 20,
15570 Gandara, A Coruña

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Vitoria Guridi

País	Cidade
Espanha	Álava

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Vitoria los Herrán

País	Cidade
Espanha	Álava

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Albacete

País	Cidade
Espanha	Albacete

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - San Vicente Velódromo

País	Cidade
Espanha	Alicante

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Benidorm

País	Cidade
Espanha	Alicante

Direção: Avd. L`Aiguera, 11, 03502
Benidorm, Alicante

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Badajoz

País	Cidade
Espanha	Badajoz

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Terrassa

País	Cidade
Espanha	Barcelona

Direção: Carrer Navarra, 10, 08227
Terrassa, Barcelona

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Diagonal

País: Espanha
Cidade: Barcelona

Direção: C/ de Mallorca, 318,
08037 Barcelona

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Paralelo

País: Espanha
Cidade: Barcelona

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Burgos Pentasa

País: Espanha
Cidade: Burgos

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Cáceres

País: Espanha
Cidade: Cáceres

Direção: Av. de España, 15, 10002 Cáceres

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Cádiz Loreto

País: Espanha
Cidade: Cádiz

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Chiclana

País: Espanha
Cidade: Cádiz

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Cádiz

País: Espanha
Cidade: Cádiz

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Donostia

País: Espanha
Cidade: Guipúzcoa

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Logroño

País	Cidade
Espanha	La Rioja

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - 7 Palmas

País	Cidade
Espanha	Las Palmas

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Las Arenas

País	Cidade
Espanha	Las Palmas

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Vegueta

País	Cidade
Espanha	Las Palmas

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - León Plaza

País	Cidade
Espanha	Leão

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Ponferrada

País	Cidade
Espanha	Leão

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

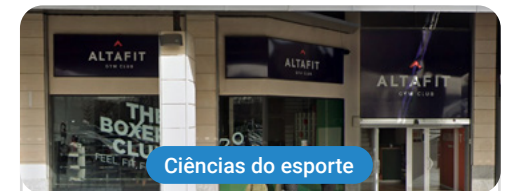
Altafit - Lugo

País	Cidade
Espanha	Lugo

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Parquesur

País	Cidade
Espanha	Madri

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Loranca

País	Cidade
Espanha	Madri

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Vistalegre

País	Cidade
Espanha	Madri

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Ciudad Lineal

País	Cidade
Espanha	Madri

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Majadahonda

País	Cidade
Espanha	Madri

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Vallecas

País	Cidade
Espanha	Madri

Direção: C. de Valderrebollo, 1, 28031 Madrid

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Leganés Centro

País	Cidade
Espanha	Madri

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Puerta Del Sol

País	Cidade
Espanha	Madri

Direção: C. Mayor, 6, 28013 Madrid

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - San Sebastián de los Reyes

País	Cidade
Espanha	Madri

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Santa Eugenia

País	Cidade
Espanha	Madri

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Alcalá de Henares

País	Cidade
Espanha	Madri

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Alcalá El Val

País	Cidade
Espanha	Madri

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Conde de Casal

País	Cidade
Espanha	Madri

Direção: Av. del Mediterráneo, 50, 28007 Madrid

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Madrid Río

País	Cidade
Espanha	Madri

Direção: Cl. del Mármol, 5, 28005 Madrid

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Rivas

País	Cidade
Espanha	Madri

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Fuenlabrada

País	Cidade
Espanha	Madri

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Palacio De Vistalegre

País	Cidade
Espanha	Madri

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Estudiantes

País	Cidade
Espanha	Madri

Direção: C. Serrano, 127, 28006 Madrid

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Fuengirola

País	Cidade
Espanha	Málaga

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Vélez-Málaga

País	Cidade
Espanha	Málaga

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Porto Pi

País	Cidade
Espanha	Ilhas Baleares

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Molina de Segura

País	Cidade
Espanha	Múrcia

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Murcia

País	Cidade
Espanha	Múrcia

Direção: Rda. de Levante, 15, 30008 Murcia

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Pamplona Estación

País	Cidade
Espanha	Navarra

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Pamplona Iturrama

País	Cidade
Espanha	Navarra

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Ansoáin

País	Cidade
Espanha	Navarra

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Ronda Norte

País	Cidade
Espanha	Navarra

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Gijón Natahoyo

País	Cidade
Espanha	Astúrias

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Gijón San Agustín

País	Cidade
Espanha	Astúrias

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Oviedo

País: Espanha
Cidade: Astúrias

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Oviedo Ayala

País: Espanha
Cidade: Astúrias

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Vigo Pza. Elíptica

País: Espanha
Cidade: Pontevedra

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Salamanca

País: Espanha
Cidade: Salamanca

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Tenerife

País: Espanha
Cidade: Santa Cruz de Tenerife

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Arena Valencia

País: Espanha
Cidade: València

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Valencia Campanar

País: Espanha
Cidade: València

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

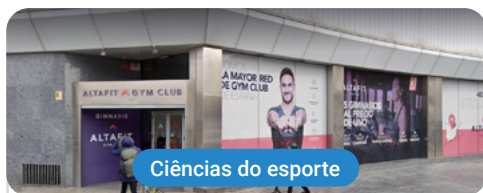
Altafit - Valencia Uruguay

País: Espanha
Cidade: València

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Valencia Parque Central

País	Cidade
Espanha	Valência

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Deusto

País	Cidade
Espanha	Biscaia

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Miribilla

País	Cidade
Espanha	Biscaia

Direção: Espinosa Orive Doktoarean Kalea, 5, 48003 Bilbo, Vizcaya

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Ballonti

País	Cidade
Espanha	Biscaia

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

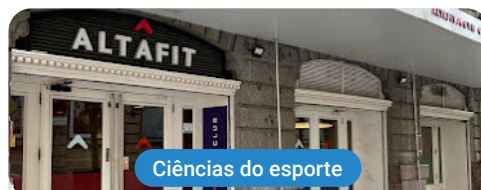
Altafit - Getxo Leioa

País	Cidade
Espanha	Biscaia

Direção: Amaia Kalea, 29, 48930 Getxo, Vizcaya

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Bilbao Abando

País	Cidade
Espanha	Biscaia

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Zaragoza

País	Cidade
Espanha	Saragoça

Direção: Av. Cesáreo Alierta, 9, 50008 Zaragoza

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Altafit - Zaragoza Delicias

País	Cidade
Espanha	Saragoça

Direção: C. Santander, 30, 50010 Zaragoza

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Altafit - Zaragoza Gran Casa

País: Espanha
Cidade: Saragoça

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

Rede de academias inovadoras com mais de 80 centros distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Crys Dyaz & Co

País: Espanha
Cidade: Madri

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

Empresa para a promoção da atividade física e do esporte durante a gravidez e o período pós-parto

Capacitações práticas relacionadas:
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Club Metropolitan Sagrada Familia

País: Espanha
Cidade: Barcelona

Direção: C/ de Provenza, 408, 08025 Barcelona

A maior rede nacional de Centros de Esportes, Saúde e Bem-Estar da Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Club Metropolitan Iradier

País: Espanha
Cidade: Barcelona

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

A maior rede nacional de Centros de Esportes, Saúde e Bem-Estar da Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Club Metropolitan Balmes

País: Espanha
Cidade: Barcelona

Direção: C/ de Balmes, 215, 08006 Barcelona

A maior rede nacional de Centros de Esportes, Saúde e Bem-Estar da Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Club Metropolitan Las Arenas

País: Espanha
Cidade: Barcelona

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

A maior rede nacional de Centros de Esportes, Saúde e Bem-Estar da Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Club Metropolitan Galileo

País: Espanha
Cidade: Barcelona

Direção: C/ de Galileu, 186, 08028 Barcelona

A maior rede nacional de Centros de Esportes, Saúde e Bem-Estar da Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Club Metropolitan Badalona

País: Espanha
Cidade: Barcelona

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

A maior rede nacional de Centros de Esportes, Saúde e Bem-Estar da Espanha

Capacitações práticas relacionadas:
- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

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 rede nacional de Centros de Esportes, Saúde e Bem-Estar da Espanha

Capacitações práticas relacionadas:

- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Club Metropolitan Abascal

País	Cidade
Espanha	Madri

Direção: Calle de José Abascal, 46, 28003 Madrid

A maior rede nacional de Centros de Esportes, Saúde e Bem-Estar da Espanha

Capacitações práticas relacionadas:

- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Club Metropolitan Eurobuilding

País	Cidade
Espanha	Madri

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

A maior rede nacional de Centros de Esportes, Saúde e Bem-Estar da Espanha

Capacitações práticas relacionadas:

- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Club Metropolitan Isozaki

País	Cidade
Espanha	Biscaia

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

A maior rede nacional de Centros de Esportes, Saúde e Bem-Estar da Espanha

Capacitações práticas relacionadas:

- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Club Metropolitan Begonia

País	Cidade
Espanha	Biscaia

Direção: Masustegi Kalea, 25, 48006 Bilbao, Vizcaya

A maior rede nacional de Centros de Esportes, Saúde e Bem-Estar da Espanha

Capacitações práticas relacionadas:

- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Club Metropolitan Romareda

País	Cidade
Espanha	Saragoça

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

A maior rede nacional de Centros de Esportes, Saúde e Bem-Estar da Espanha

Capacitações práticas relacionadas:

- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Club Metropolitan Paraíso

País	Cidade
Espanha	Saragoça

Direção: Residencial Paraíso, 10, 50008 Zaragoza

A maior rede nacional de Centros de Esportes, Saúde e Bem-Estar da Espanha

Capacitações práticas relacionadas:

- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Club Metropolitan Sevilla

País	Cidade
Espanha	Sevilha

Direção: Av. Eduardo Dato, 49, 41018 Sevilla

A maior rede nacional de Centros de Esportes, Saúde e Bem-Estar da Espanha

Capacitações práticas relacionadas:

- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Club Metropolitan Gijón

País: Espanha
Cidade: Astúrias

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

A maior rede nacional de Centros de Esportes, Saúde e Bem-Estar da Espanha

Capacitações práticas relacionadas:

- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Club Metropolitan Vigo

País: Espanha
Cidade: Pontevedra

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

A maior rede nacional de Centros de Esportes, Saúde e Bem-Estar da Espanha

Capacitações práticas relacionadas:

- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Club Metropolitan La Solana

País: Espanha
Cidade: Corunha

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

A maior rede nacional de Centros de Esportes, Saúde e Bem-Estar da Espanha

Capacitações práticas relacionadas:

- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Carmen Trainer

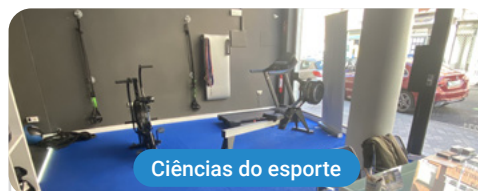
País: Espanha
Cidade: Madri

Direção: Calle Velázquez, 73, Sótano 28006 Madrid

Carmen Trainer, um centro dirigido por atletas de elite do sexo feminino

Capacitações práticas relacionadas:

- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Olympus Center

País: Espanha
Cidade: Madri

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

O Olympus Center é especializado em atender às metas do indivíduo, levando em conta a sua condição física

Capacitações práticas relacionadas:

- Alto Rendimento Esportivo
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

MoveBon

País: Espanha
Cidade: Madri

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

MoveBon, um centro especializado em treinos para pequenos grupos, sessões ao ar livre ou on-line

Capacitações práticas relacionadas:

- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Fitness 4 All

País: Espanha
Cidade: Madri

Direção: C. de Virgen de Lluc, 104, 28027 Madrid

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

Capacitações práticas relacionadas:

- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia

09

Metodologia

Este curso oferece uma maneira diferente de aprender. Nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo e foi considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações científicas, como o *New England Journal of Medicine*.





“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para realizá-la através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se mostrou extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”

Estudo de caso para contextualizar todo o conteúdo

Nosso programa oferece um método revolucionário para desenvolver as habilidades e o conhecimento. Nosso objetivo é fortalecer as competências em um contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

Com a TECH você irá experimentar uma forma de aprender que está revolucionando as bases das universidades tradicionais em todo o mundo”



Você terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, por meio de um ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa.



Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este curso da TECH é um programa de ensino intensivo, criado do zero, que propõe os desafios e decisões mais exigentes nesta área, em âmbito nacional ou internacional. Através desta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado em direção ao sucesso. O método do caso, técnica que constitui a base deste conteúdo, garante que a realidade econômica, social e profissional mais atual seja adotada.

“*Nosso programa prepara você para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira*”

Através de atividades de colaboração e casos reais, o aluno aprenderá a resolver situações complexas em ambientes reais de negócios.

O método do caso é o sistema de aprendizagem mais utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de Direito não aprendessem a lei apenas com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações realmente complexas para que tomassem decisões conscientes e julgassem a melhor forma de resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard.

Em uma determinada situação, o que um profissional deveria fazer? Esta é a pergunta que abordamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com diversos casos reais. Terão que integrar todo o conhecimento, pesquisar, argumentar e defender suas ideias e decisões.

Metodologia Relearning

A TECH utiliza de maneira eficaz a metodologia do estudo de caso com um sistema de aprendizagem 100% online, baseado na repetição, combinando 8 elementos didáticos diferentes em cada aula.

Potencializamos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

Em 2019, entre todas as universidades online do mundo, alcançamos os melhores resultados de aprendizagem.

Na TECH o aluno aprende através de uma metodologia de vanguarda, desenvolvida para capacitar os líderes do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, se chama Relearning. Nossa universidade é uma das únicas que possui a licença para usar este método de sucesso. Em 2019 conseguimos melhorar os níveis de satisfação geral dos nossos alunos (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos curso, objetivos, entre outros) com relação aos indicadores da melhor universidade online.



No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, ela acontece em espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, combinamos cada um desses elementos de forma concêntrica. Esta metodologia já capacitou mais de 650 mil universitários com um sucesso sem precedentes em campos tão diversos como a bioquímica, a genética, a cirurgia, o direito internacional, habilidades administrativas, ciência do esporte, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isso em um ambiente altamente exigente, com um corpo discente com um perfil socioeconômico médio-alto e uma média de idade de 43,5 anos.

O Relearning permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: uma equação de sucesso.

A partir das últimas evidências científicas no campo da neurociência, sabemos como organizar informações, ideias, imagens, memórias, mas sabemos também que o lugar e o contexto onde aprendemos algo é fundamental para nossa capacidade de lembrá-lo e armazená-lo no hipocampo, para mantê-lo em nossa memória a longo prazo.

Desta forma, no que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, os diferentes elementos do nosso programa estão ligados ao contexto onde o aluno desenvolve sua prática profissional.



Neste programa, oferecemos o melhor material educacional, preparado especialmente para os profissionais:



Material de estudo

Todo o conteúdo foi criado especialmente para o curso pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que faz com que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Posteriormente, esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isso, com as técnicas mais inovadoras que proporcionam alta qualidade em todo o material que é colocado à disposição do aluno.



Masterclasses

Há evidências científicas sobre a utilidade da observação de terceiros especialistas.

O "Learning from an expert" fortalece o conhecimento e a memória, além de gerar segurança para a tomada de decisões difíceis no futuro.



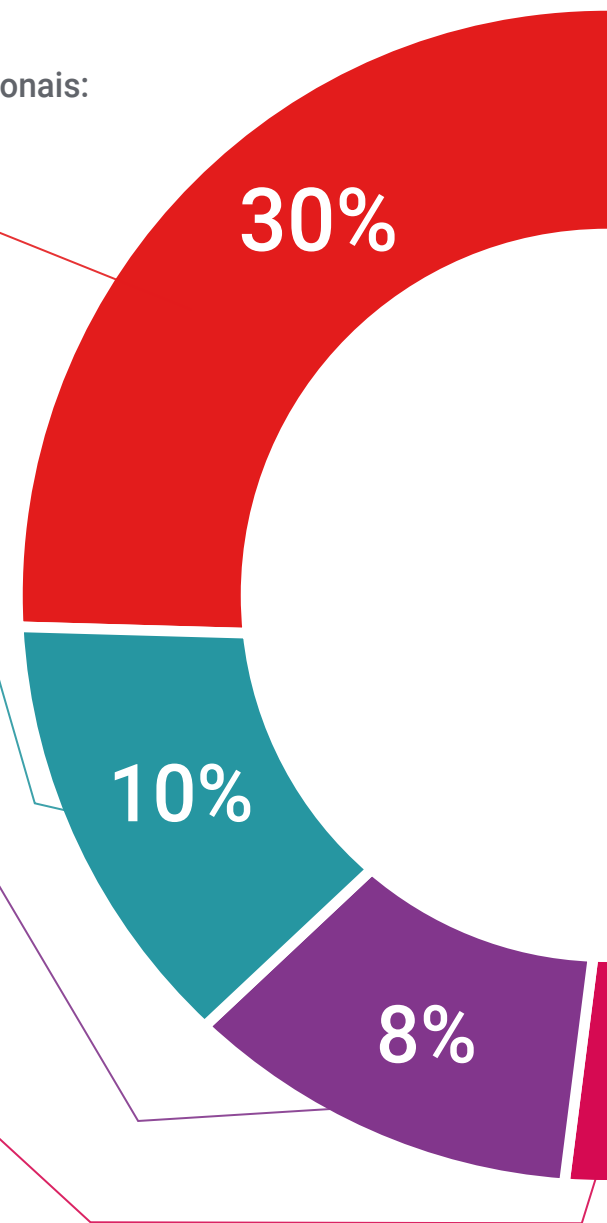
Práticas de habilidades e competências

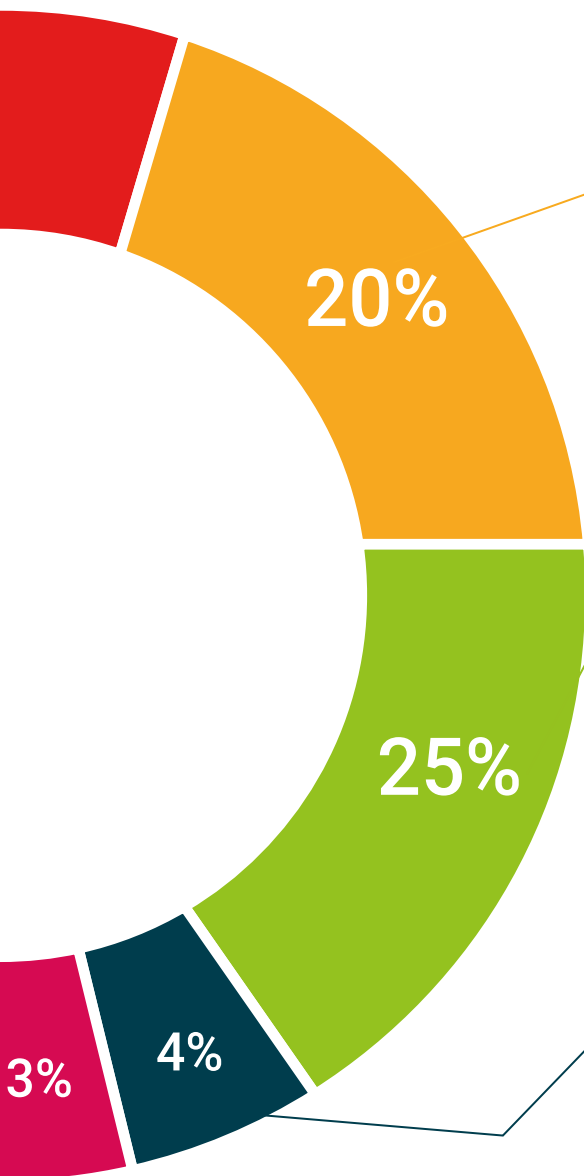
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



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 for necessário para complementar a sua capacitação.





Estudos de caso

Será realizada uma seleção dos melhores estudos de caso escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e orientados pelos melhores especialistas do cenário internacional.



Resumos interativos

A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



Testing & Retesting

Avaliamos e reavaliamos periodicamente o conhecimento do aluno ao longo do programa, através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que possa comprovar que está alcançando seus objetivos.



10 Certificado

O Mestrado Próprio Semipresencial em Instrutor de Academia garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso a um título de Mestrado Próprio Semipresencial emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

Conclua este programa de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”

Este **Mestrado Próprio Semipresencial em Instrutor de Academia** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* do **Mestrado Próprio Semipresencial** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

O certificado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica** expressará a qualificação obtida no Mestrado Próprio Semipresencial, atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação de carreira profissional.

Título: **Mestrado Próprio Semipresencial em Instrutor de Academia**

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

Duração: **12 meses**

Reconhecido pela **NBA**



tech universidade tecnológica

Outorga o presente
DIPLOMA
a

Sr./Sra. _____, com documento de identidade nº _____
por ter concluído e aprovado com sucesso o programa de

MESTRADO PRÓPRIO SEMIPRESENCIAL
em
Instrutor de Academia

Este é um curso próprio desta Universidade, com duração de 1.620 horas, com data de início dd/mm/aaaa e data final dd/mm/aaaa.

A TECH é uma Instituição Privada de Ensino Superior reconhecida pelo Ministério da Educação Pública em 28 de junho de 2018.

Em 17 de junho de 2020



 Ma. Tere Guevara Navarro
 Reitora



 Universidade Online
 Oficial da NBA

Para a prática profissional em cada país, este certificado deverá ser necessariamente acompanhado de um diploma universitário emitido pela autoridade local competente. código unico TECH: AFWOR22S techtute.com/titulos

Mestrado Próprio Semipresencial em Instrutor de Academia

Tipo de disciplina		Horas	Conteúdo programático			
			Curso	Disciplina	Horas	Tipo
Obrigatória (OB)		1.500	1	Fisiologia do exercício e atividade física	150	OB
Optativa (OP)		0	1	Papel administrativo e logístico do instrutor	150	OB
Estágios Externos (EE)		120	1	Treinamento de mobilidade	150	OB
TCC		0	1	Aulas em grupo	150	OB
		Total 1.620	1	Obesidade e exercício físico	150	OB
			1	Exercício físico para crianças, jovens e idosos	150	OB
			1	Exercício físico e gravidez	150	OB
			1	Avaliação do desempenho esportivo	150	OB
			1	Treinamento de força	150	OB
			1	Treinamento Pessoal Direcionado em ambiente interno	150	OB


 Ma. Tere Guevara Navarro
 Reitora



*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.

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

tech universidade
tecnológica

Mestrado Próprio Semipresencial

Instrutor de Academia

Modalidade: Semipresencial (Online + Estágio)

Duração: 12 meses

Certificado: TECH Universidade Tecnológica

Mestrado Próprio Semipresencial

Instrutor de Academia

Reconhecido pela NBA

