

# Curso

## Critérios Gerais para a Conceção de Programas de Exercício Físico para Populações Especiais

Reconhecido pela NBA





## Curso

### Critérios Gerais para a Conceção de Programas de Exercício Físico para Populações Especiais

- » Modalidade: **online**
- » Duração: **6 semanas**
- » Certificação: **TECH Universidade Tecnológica**
- » Créditos: **6 ECTS**
- » Tempo Dedicado: **16 horas/semana**
- » Horário: **ao seu próprio ritmo**
- » Exames: **online**

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/ciencias-do-desporto/curso/criterios-gerais-concecao-programas-exercicio-fisico-populacoes-especiais](http://www.techtute.com/pt/ciencias-do-desporto/curso/criterios-gerais-concecao-programas-exercicio-fisico-populacoes-especiais)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 16*

05

Metodologia

---

*pág. 20*

06

Certificação

---

*pág. 28*

01

# Apresentação

Os personal trainers que trabalham com pessoas que sofrem de algum tipo de patologia devem possuir um vasto conhecimento tanto no seu campo de atuação como nas patologias que afetam as pessoas que gerem os seus treinos, a fim de obter o máximo de benefícios possíveis. Esta capacitação permitir-lhe-á especializar-se nesta área com totais garantias de sucesso.





“

*O exercício físico é essencial para melhorar a qualidade de vida das pessoas com qualquer tipo de patologia. Estude connosco e aprenda a conceber as rotinas mais eficazes para os seus clientes”*

A conceção de programas de treino envolve uma série de decisões em relação a vários processos: planeamento, periodização, programação e prescrição. Concretamente, este curso apresentará todos os critérios, baseados na evidência, que devem ser utilizados para tomar decisões operativas em relação a estes processos e, desta forma, poder conceber programas de treino individualizados para cada sujeito, tendo em conta a sua patologia.

Trata-se, em suma, de uma forma de os profissionais do desporto poderem adaptar todos os seus conhecimentos às necessidades de cada indivíduo, deixando claro que nem todos os exercícios podem ser realizados por pessoas com diferentes patologias. E isso deve ficar claro para os profissionais da área, pois assim como o exercício é benéfico para as pessoas, o excesso de esforço ou uma técnica mal aplicada também pode ser prejudicial para elas. Por isso, é essencial que os personal trainers se especializem em pessoas com patologias.

Para se capacitar neste ramo, a TECH concebeu este Curso, com conteúdos da mais elevada qualidade pedagógica e educativa, que visa transformar os alunos em profissionais de sucesso, seguindo os mais elevados padrões de qualidade de ensino a nível internacional. Além disso, como é uma capacitação online, o aluno não está condicionado por horários fixos ou pela necessidade de se deslocar a um local físico, mas pode aceder aos conteúdos em qualquer altura do dia, equilibrando o seu trabalho ou vida pessoal com a sua vida académica.

Este **Curso de Critérios Gerais para a Conceção de Programas de Exercício Físico para Populações Especiais** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- O desenvolvimento de numerosos casos práticos apresentados por Especialista em pessoal
- O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático do livro contém a informação essencial para a prática profissional
- Exercícios onde o processo de autoavaliação para melhorar a aprendizagem pode ser levado a cabo
- O sistema de aprendizagem interativo, baseado em algoritmos para a tomada de decisões
- O seu foco especial em metodologias inovadoras em Personal Training
- lições teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- A disponibilidade de acesso aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à internet



*Aprofunde-se no estudo deste Curso de alto nível e melhore as suas competências como personal trainer”*

“

*Este Curso é o melhor investimento que pode fazer na seleção de um programa de atualização por duas razões: além de atualizar os seus conhecimentos como personal trainer, também obterá um certificado emitido pela maior Universidade Digital do mundo: a TECH”*

O seu corpo docente inclui profissionais da área das ciências do desporto, que trazem para este programa a experiência do seu trabalho, bem como especialistas reconhecidos de sociedades líderes e universidades de prestígio.

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente de simulação que proporcionará um programa imersivo programado para se formar em situações reais.

A conceção deste programa baseia-se na Aprendizagem Baseada nos Problemas, através da qual o profissional deve tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do curso académico. Para tal, o profissional poderá contar com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo elaborado por especialistas reconhecidos na conceção de programas de exercício para populações especiais mais velhas e com grande experiência.

*O Curso permite-lhe praticar em ambientes simulados, que lhe proporcionam uma aprendizagem imersiva programada para a formação em situações reais.*

*Este Curso 100% online permitir-lhe-á conciliar os seus estudos com o seu trabalho profissional enquanto aumenta os seus conhecimentos neste campo.*



# 02

## Objetivos

O principal objetivo do programa é o desenvolvimento da aprendizagem teórico-prática, para que o profissional de ciências do desporto atinja um domínio prático e de forma rigorosa da aplicação do personal training terapêutico.





“

*O nosso objetivo é alcançar a excelência acadêmica e ajudá-lo alcançar o sucesso profissional” Não hesite mais e junte-se a nós”*



## Objetivos gerais

---

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





## Objetivos específicos

---

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



*O campo desportivo precisa de profissionais formados e nós damos-lhe as chaves para se colocar na elite profissional”*

# 03

## Direção do curso

A nossa equipa docente, especialista em Personal Training, conta com um grande prestígio, sendo profissionais com anos de experiência de ensino que se juntaram para o ajudar a dar um impulso à sua profissão. Para o efeito, desenvolveram este programa com atualizações recentes na matéria que lhe permitirão capacitar-se e aumentar as suas competências neste setor.





“

*Aprenda com os melhores profissionais e torne-se  
você mesmo um profissional de sucesso”*

## Direção



### Doutor Dardo Rubina

- ♦ Coordenador da fase de rendimento da Escola Desportiva Moratalaz, Clube de Futebol
- ♦ Formador físico das equipas de cadetes, juvenis e iniciados da Escola Desportiva Moratalaz
- ♦ CEO da Test and Training
- ♦ Personal trainer de desportistas de todas as idades, atletas de alto rendimento, futebolistas, etc., com mais de 18 anos de experiência
- ♦ Doutorado em Rendimento Desportivo pela Universidade de Castilla la Mancha
- ♦ Mestrado em Alto Rendimento Desportivo, Comité Olímpico Espanhol, Universidade Autónoma de Madrid
- ♦ Master coach pela IFBB
- ♦ Curso de Treino de Força Aplicado ao Rendimento Físico e Desportivo pela ACSM
- ♦ Especialista em Avaliação e Interpretação Fisiológica da Aptidão Física por Biokinetics
- ♦ Treinador de futebol de nível 2 pela Federação Real Espanhola de Futebol
- ♦ Especialista em Scouting Desportivo e Quantificação de Cargas pela Universidade de Melilla (especialização em futebol)
- ♦ Certificado em Estudos Avançados de Investigação pela Universidade de Castilla La Mancha
- ♦ Especialista em Musculação Avançada pela IFBB
- ♦ Especialista em Nutrição Avançada pela IFBB
- ♦ Pós-graduação em Farmacologia, Nutrição e Suplementação Desportiva pela Universidade de Barcelona

## Professores

### Dr. Juan Manuel Renda

- ♦ Professor de Educação Física na Universidade Metropolitana de Educação e Trabalho
- ♦ Professor na Licenciatura em Desporto de Alto Rendimento da Universidade Nacional de Lomas de Zamora
- ♦ Licenciatura em Educação Física com orientação para a fisiologia do trabalho físico na Universidade Nacional General San Martín
- ♦ Licenciado em Cinesiologia e Fisioterapia pelo Instituto Universitário Fundação H.A. Bachelo
- ♦ Pós-graduação em Ensino de Educação Física pela Universidade Nacional de Lomas de Zamora

### Dr. Eric Vallodoro

- ♦ Professor titular do Instituto Superior Modelo Lomas
- ♦ Coordenador do Laboratório de Biomecânica e Fisiologia do Exercício do Instituto Superior Modelo Lomas
- ♦ Licenciatura em Desporto de Alto Rendimento pela Universidade Nacional de Lomas de Zamora
- ♦ Licenciado em Ensino de Educação Física no Instituto Superior Modelo Lomas

### Dr. Emilio Jose Masabeu

- ♦ Professor do Seminário de Aprendizagem Motora na Universidade Nacional de Villa María
- ♦ Professor de Neurodesenvolvimento Motor na Universidade Nacional de La Matanza
- ♦ Professor do Seminário de Atividade Física e Obesidade na Universidade Favaloro
- ♦ Responsável pelo trabalho prático em Cinefilaxia na Universidade de Buenos Aires
- ♦ Licenciado em Cinesiologia pela Universidade de Buenos Aires

### Dr. Raúl Supital Alejandro

- ♦ Professor de Atividade Física e Saúde na Universidade Católica de Salta
- ♦ Professor na Licenciatura de Educação Física e Desporto na Universidade Nacional de Rio Negro
- ♦ Professor de Anatomia Funcional e Biomecânica na Universidade Nacional de Villa María
- ♦ Chefe do Departamento de Ciências Biológicas do ISEF 1 Romero Brest
- ♦ Licenciado em Cinesiologia e Fisioterapia pela Universidade de Buenos Aires

### Dr. Guillermo Javier Crespo

- ♦ Coordenador do ginásio Club Body
- ♦ Coordenador do ginásio e do centro de treino Associação Calabresa
- ♦ Treinador adjunto no programa de deteção e desenvolvimento dos jovens no levantamento de peso na Associação Calabriana e no Ginásio de San Carlos
- ♦ Licenciado em Nutrição pelo Instituto Universitário de Ciências da Saúde HA Barceló

### Dra. María Belén Ávila

- ♦ Psicóloga desportiva do Club Atlético Vélez Sarsfield
- ♦ Especialista no serviço de Nutrição e Diabetes em vários centros como o Hospital de Clínicas José de San Martín
- ♦ Especialista no Programa Terapêutico Integral para o tratamento do Excesso de Peso e Obesidade
- ♦ Licenciada em Psicologia pela Universidade de Salamanca
- ♦ Licenciado em Desporto de Alto Rendimento pela Universidade Nacional de Lomas de Zamora
- ♦ Especialização em Psicologia do Desporto pela APDA

# 04

## Estrutura e conteúdo

A estrutura dos conteúdos foi concebida por uma equipa de profissionais conhecedores das implicações da capacitação na prática diária, conscientes da relevância da atualidade de uma capacitação de qualidade no campo da capacitação pessoal e empenhados no ensino de qualidade através das novas tecnologias educativas.



“

*Dispomos do programa científico mais completo e atualizado do mercado. Queremos proporcionar-lhe a melhor capacitação”*

## Módulo 1. Critérios Gerais para a Conceção de Programas de Exercício Físico para Populações Especiais

- 1.1. Conceção de programas de exercício para populações especiais
  - 1.1.1. Competências e protocolos: do diagnóstico à intervenção
  - 1.1.2. Multi e interdisciplinaridade como base do processo de intervenção através do exercício físico numa população especial
- 1.2. Princípios gerais de treino e sua aplicação no domínio da saúde
  - 1.2.1. Princípios de adaptação (iniciação e desenvolvimento)
  - 1.2.2. Princípios de garantias de adaptação
  - 1.2.3. Princípios da especificidade adaptativa
- 1.3. Planeamento de treino para populações especiais
  - 1.3.1. Fase de planeamento I
  - 1.3.2. Fase de planeamento II
  - 1.3.3. Fase de planeamento III
- 1.4. Objetivos de treino em aptidão física para programas de saúde
  - 1.4.1. Treino de força
  - 1.4.2. Treino de resistência
  - 1.4.3. Treino de flexibilidade/ ADM
- 1.5. A avaliação aplicada
  - 1.5.1. Avaliação diagnóstica como ferramenta para o controlo da carga de treino
  - 1.5.2. Avaliações morfológicas e funcionais
  - 1.5.3. O protocolo e a sua importância Registo de dados
  - 1.5.4. Tratamento dos dados obtidos, conclusões e aplicação prática ao treino
- 1.6. A programação de treino em populações especiais: variáveis de intervenção (I)
  - 1.6.1. Definição do conceito de carga de treino
  - 1.6.2. Frequência de treino
  - 1.6.3. O volume de treino





- 1.7. A programação do treino em populações especiais: variáveis de intervenção (II)
  - 1.7.1. Intensidade de treino objetivo
  - 1.7.2. Intensidade de treino subjetivo
  - 1.7.3. Recuperação e densidade de treino
- 1.8. A prescrição do treino em populações especiais: variáveis de intervenção (I)
  - 1.8.1. A seleção dos exercícios de treino
  - 1.8.2. Ordenamento de exercícios de treino
  - 1.8.3. Os sistemas de treino
- 1.9. A prescrição do treino em populações especiais: variáveis de intervenção (II)
  - 1.9.1. Métodos de treino da força
  - 1.9.2. Métodos de treino da resistência
  - 1.9.3. Métodos de treino no setor da saúde
  - 1.9.4. métodos de treino HIIT no setor da saúde
  - 1.9.5. Métodos de treino de flexibilidade/ ADM
  - 1.9.6. Controlo de carga interna e externa de treino
- 1.10. A conceção das sessões de treino
  - 1.10.1. Fase de preparação do treino
  - 1.10.2. Fase principal de treino
  - 1.10.3. Fase de recuperação de treino
  - 1.10.4. Conclusões finais e encerramento do módulo 1



*Uma experiência de aprendizagem única, fundamental e decisiva para impulsionar o seu desenvolvimento profissional”*

05

# Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.





“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”*

### Estudo de Caso para contextualizar todo o conteúdo

O nosso programa oferece um método revolucionário de desenvolvimento de competências e conhecimentos. O nosso objetivo é reforçar as competências num contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

*Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo”*



*Terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, com ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa de estudos.*



## Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este programa da TECH é um programa de ensino intensivo, criado de raiz, que propõe os desafios e decisões mais exigentes neste campo, tanto a nível nacional como internacional. Graças a esta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado, dando um passo decisivo para o sucesso. O método do caso, a técnica que constitui a base deste conteúdo, assegura que a realidade económica, social e profissional mais atual é seguida.

“

*O nosso programa prepara-o para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira”*

*O estudante aprenderá, através de atividades de colaboração e casos reais, a resolução de situações complexas em ambientes empresariais reais.*

O método do caso tem sido o sistema de aprendizagem mais amplamente utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de direito não só aprendessem o direito com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações verdadeiramente complexas, a fim de tomarem decisões informadas e valorizarem juízos sobre a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard.

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Esta é a questão que enfrentamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos da vida real. Terão de integrar todo o seu conhecimento, investigar, argumentar e defender as suas ideias e decisões.

## Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

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

*Em 2019, alcançámos os melhores resultados de aprendizagem de todas as universidades online do mundo.*

Na TECH aprende-se com uma metodologia de vanguarda concebida para formar os gestores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, chama-se Relearning.

A nossa universidade é a única universidade de língua espanhola licenciada para utilizar este método de sucesso. Em 2019, conseguimos melhorar os níveis globais de satisfação dos nossos estudantes (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos cursos, objetivos...) no que diz respeito aos indicadores da melhor universidade online do mundo.



No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica. Esta metodologia formou mais de 650.000 licenciados com sucesso sem precedentes em áreas tão diversas como a bioquímica, genética, cirurgia, direito internacional, capacidades de gestão, ciência do desporto, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

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

A partir das últimas provas científicas no campo da neurociência, não só sabemos como organizar informação, ideias, imagens e memórias, mas sabemos que o lugar e o contexto em que aprendemos algo é fundamental para a nossa capacidade de o recordar e armazenar no hipocampo, para o reter na nossa memória a longo prazo.

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



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



#### Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



#### Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada.

O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



#### Práticas de aptidões e competências

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



#### Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação





#### Case studies

Completarão uma seleção dos melhores estudos de casos escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e instruídos pelos melhores especialistas na cena internacional.



#### Resumos interativos

A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu"



#### Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



06

# Certificação

O Curso de Critérios Gerais para a Conceção de Programas de Exercício Físico para Populações Especiais garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

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

Este **Curso de Critérios Gerais para a Conceção de Programas de Exercício Físico para Populações Especiais** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado\* correspondente ao **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Critérios Gerais para a Conceção de Programas de Exercício Físico para Populações Especiais**

ECTS: 6

Carga horária: 150

Reconhecido pela NBA



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



## Curso

Critérios Gerais para a  
Conceção de Programas  
de Exercício Físico para  
Populações Especiais

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

# Curso

## Critérios Gerais para a Conceção de Programas de Exercício Físico para Populações Especiais

Reconhecido pela NBA

