

Personal Training

Objetivo **Geral**

Especializar profissionais de Educação Física, para atuarem com segurança e exímio padrão profissional na elaboração e aplicação de programas personalizados de exercícios físicos, contribuindo para sua melhor formação e a consequente melhoria de sua saúde e bem-estar, se seus alunos.

Público de interesse:

Bacharéis em Educação Física.

Matriz Curricular

- ✓ Fisiologia do exercício
- ✓ Cientologia e biomecânica do movimento
- ✓ Bases do Treinamento Personalizado
- ✓ Fundamentos do treinamento de força
- ✓ Treinamento desportivo
- ✓ Elaboração do treinamento em musculação e periodização
- ✓ Metodologia do personal training
- ✓ Nutrição e exercício físico
- ✓ Programa de integração teoria /prática /tutoria
- ✓ Exercício aplicado a populações especiais
- ✓ Avaliação e teste de desempenho funcional
- ✓ Gestão da Performance, comunicação e plano de marketing
- ✓ Metodologia da Pesquisa Científica
- ✓ Orientação do trabalho de Conclusão de Curso - TCC