Curso de Especialização *Lato Sensu*

INFORMAÇÕES GERAIS

Área de concentração: Saúde **CH:** 360 h **Método**: 10 Módulos Presenciais

PERSONAL TRAINING E QUALIDADE DE VIDA

PROPOSTA INTEGRADORA: ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA

DISCIPLINAS/MÓDULOS		CH	PROFESSORES
01	Bionergética e Bioquímica do Exercício	30	Fabricio Garmus Sousa
02	Fisiologia aplicada ao Sistema Neuromuscular e Endócrino	30	Alexander Ribeiro Noronha
03	Métodos de avaliação da Composição Corporal	30	Ana Paula Moreira
04	Nutrição, Atividade Física e Recursos Energéticos	35	Ana Paula Moreira
05	Fundamentos do Treinamento de Força	35	Luiz Otávio Ramos
06	Metodologia do Personal Training	35	Jucimar de Oliveira Pelzi Hayafuji
07	Musculação e Periodização do Treinamento Físico	35	FatimaJustine
08	Exercício aplicado a populações especiais	30	Deyvid Tennerde Souza Rizzo
09	Seminário de Pesquisa	40	Sebastião Gabriel Chaves Maia
10	Metodologia do Trabalho Científico	60	Sérgio Larruscaim Mathias
Total Geral		360	

Atividades desenvolvidas na disciplina "Seminário de Pesquisa Interdisciplinar": projetos e eventos organizados pelas Faculdades Magsul.

AVALIAÇÃO MODULAR: Atividade teórica relacionada à proposta integradora.

AVALIAÇÃO FINAL: Artigo científico produzido a partir das atividades desenvolvidas nos módulos organizados em um portfólio acadêmico.

PERIODICIDADE DAS AULAS: Quinzenal.

PÚBLICO-ALVO E PERFIL DO EGRESSO
Profissionais da Educação Física e da área de saúde em busca de formação no campo da fisiologia do exercício, da atividade física personalizada e da nutrição.

JUSTIFICATIVA:
O curso destina-se a profissionais de Educação Física, que desejam adquirir competências relacionadas à sistematização do treinamento personalizado, possibilitando o aprofundamento de conhecimentos para a prescrição e orientação de exercícios físicos com vistas à melhoria da qualidade de vida e manutenção da saúde.

OBJETIVOS:
Objetiva o aprimoramento de habilidades e competências que permitam a aplicação prática de conhecimentos atualizados pelo profissional de Educação Física para a atuação como Personal Trainer de forma eficiente na prescrição de programas de treinamento eficientes que induzam a melhorias no desempenho físico-esportivo de atletas, de entusiastas do Fitness e/ou de equipes de diferentes modalidades esportivas e atuar na promoção da atividade física relacionada à saúde e à qualidade de vida.

Duração do Curso: 12 meses