

# ESPECIALIZAÇÃO EM TREINO DE FORÇA



O Treino de Força é provavelmente a ferramenta mais completa e com aplicação mais vasta no mundo do fitness e do exercício e saúde. Conhecendo a mais recente evidência científica no que diz respeito à dose, intensidade e individualidade (entre outros) conseguirás:

- Dominar a Hipertrofia
- Atingir com sucesso a perda de massa gorda/peso
- Ter contigo a prevenção, mas também o medicamento

O Profissional do fitness que invista em formação e ganho de conhecimento em Treino de Força dota-se da capacidade de promover os melhores e mais rápidos resultados em segurança no contexto do fitness, da saúde e do exercise is medicine. Um profissional mais apto tem mais sucesso no seu trabalho e por consequência um maior retorno a todos os níveis.

## OBJETIVOS

- Planear e prescrever com eficácia/eficiência e com base em evidência científica na área do treino para ganho de força, hipertrofia e perda de massa gorda
- Planear e prescrever com toda a segurança em todos os níveis de prevenção (incluindo o tratamento ou auxílio ao tratamento) na área da saúde
- Ser capaz de manipular as variáveis relativas ao treino de força com base na avaliação da pessoa e o objetivo final
- Conhecer as vantagens e desvantagens das mais variadas metodologias de treino de força

## O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO?

- 30 Horas de Formação
- Material de Apoio ao Curso
- Certificado de Formação Profissional
- Seguro de Acidentes Pessoais em Vigor durante a Formação
- 6 Unidades de Crédito para renovação do TPTEF (Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico) ou TPDT (Título Profissional de Diretor/a Técnico/a)
- 6 Unidades de Crédito para renovação do TPTD (Título Profissional de Treinador Desportivo)

## ESTRUTURA PEDAGÓGICA DO CURSO

### 1. Introdução ao Treino de Força

- 1.1. Fisiologia Aplicada
- 1.2. Biomecânica e tipos de contração muscular
- 1.3. Adaptações neurais
- 1.4. Princípios do Treino
- 1.5. Anatomia e arquitectura muscular

### 2. Metodologias do Treino de Força

- 2.1. Variáveis do Treino de Força
- 2.2. Velocity-Based Training
- 2.3. Treino com oclusão vascular
- 2.4. Treino funcional
- 2.5. Treino com peso corporal, pesos livres ou máquinas
- 2.6. Treino em contexto de aulas de grupo

### 3. Treino de Força – Os mitos duradouros

- 3.1. Os erros que perduram e a nossa visão sobre eles

### 4. Treino de Força nas Populações Especiais

- 4.1. Diabetes Mellitus T2
- 4.2. Hipertensão Arterial
- 4.3. Oncologia
- 4.4. Envelhecimento
- 4.5. Gravidez e Pós-Parto

### 5. Treino de força vs Treino aeróbio

- 5.1. Vantagens e Desvantagens
- 5.2. Treino Concorrente / Combinado

### 6. Seleção de Exercícios

- 6.1. Qual a escolha ideal?
- 6.2. O que muda com a alteração de exercícios?
- 6.3. Multiarticulares e Uniarticulares
- 6.4. Electromiografia

### 7. Avaliação e Prescrição do Treino de força

- 7.1. Avaliação da Força
- 7.2. Elaboração de planos de treino baseados na mais recente evidência científica

### 8. O Treino para a Perda de Massa Gorda/Peso, Força e Hipertrofia

- 8.1. É possível perder peso com Treino de Força?
- 8.2. Treino para aumento de força e massa muscular

### 9. O Domínio das Variáveis

- 9.1. Intensidade/Volume - a chave para o êxito
- 9.2. Quantos exercícios
- 9.3. Quantas séries
- 9.4. Quantas vezes por semana
- 9.5. Cargas altas e cargas baixas
- 9.6. A falha muscular é necessária?

## LOCALIDADES

PORTO

LISBOA

## PREÇOS

Taxa de Inscrição **37 EUR**

Valor do Curso **250 EUR**


Descontos (não acumuláveis)

- 15%** - ex alunos da Promofitness
- 10%** - grupos de 3 pessoas
- 10%** - portadores do Cartão Jovem
- 20%** - habitantes de Madeira ou Açores (mediante comprovativo de viagem para os dias da formação)
- 20%** - habitantes no estrangeiro (mediante comprovativo de viagem para os dias da formação)



**PROMOFITNESS**

 [INFO@PROMOFITNESS.COM](mailto:INFO@PROMOFITNESS.COM)

 222 081 418  
916 982 815

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS.LDA

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS