



Pós-Graduação/Especialização Treino Funcional

**[NOVO PLANO
DE ESTUDOS]**

OBJETIVOS

- Dominar os conceitos fundamentais de Cinesiologia e Mecânica do Exercício, de forma a ser capaz de efetuar uma correta análise tridimensional do movimento e da participação muscular.
- Analisando e avaliando a postura, o movimento e a ativação muscular, prescrever com rigor e de forma individualizada os exercícios, não apenas na perspetiva do treino, mas também na perspetiva da habilitação e da reabilitação funcional.
- Desenvolver competências no domínio e implementação de diferentes metodologias e estratégias de treino, recorrendo aos diversos equipamentos e técnicas que constituem a atualidade do mercado do exercício e do treino.

DESTINATÁRIOS

Licenciados/Estudantes nas Ciências do Desporto ou outras áreas relacionadas, profissionais do exercício e saúde, treinadores, detentores do TPTEF (Título Profissional de Técnico de Exercício Físico) e DT (Diretores Técnicos) que pretendam obter unidades de crédito para formação contínua, licenciados em outras áreas (sujeitos a avaliação curricular)

DATAS, HORÁRIOS E LOCAIS

Consulte www.manz.pt



COORDENADOR PEDAGÓGICO

Frederico Raposo

COORDENAÇÃO CIENTÍFICA

Jorge Proença

DIREÇÃO EXECUTIVA

Margarida Manz
Miguel Marcelino

CORPO DOCENTE

Antonio Palmeira
António Ribeiro
Bruno Castro
Carla Malveiro
Carlos Omar
Celestino Cunha
César Chaves
Elmiro Neto
Eugénio Santos
Filipe Videira
Frederico Raposo
João Santos
Luís Cerca
Paulo Caldeira
Ricardo Gonçalves
Rui Abrantes
Rui Batalau
Sandra Martins
Tiago Baptista

PLANO DE ESTUDOS

UNIDADES CURRICULARES	MÓDULOS	CARGA HORÁRIA
Anatomia Funcional	Cinesiologia	12
	Análise de Exercícios 3D	6
Avaliação Postural e Funcional	Avaliação Postural e Funcional	12
	Avaliação de Alterações na Coluna e Exercícios Corretivos	9
	Avaliação Funcional do Idoso	6
Metodologia do Treino Funcional Integrado	Periodização do Treino	15
	Core Training	6
	ViPR, TRX e Rip Trainer	6
	Kettlebells, Bolas Medicinais e Elásticos	6
	Treino com Superfícies Instáveis	6
	Treino de SAQ	3
	Treino Reativo	3
	Bodyweight Training e Bootcamp	3
	HIIT	3
	Alongamento Miofascial	3
Aquecimento com Alongamentos Dinâmicos	3	
Seminário	Preparação, atendimento e discussão de temas	6
	Apresentação de posters	3

Total 111h