

---

**Ano Letivo** 2021-22

---

**Unidade Curricular** FITNESS II

---

**Cursos** DESPORTO (1.º ciclo)

---

**Unidade Orgânica** Escola Superior de Educação e Comunicação

---

**Código da Unidade Curricular** 15381183

---

**Área Científica** CIÊNCIAS DO DESPORTO

---

**Sigla**

---

**Código CNAEF (3 dígitos)** 813

---

**Contributo para os Objetivos de  
Desenvolvimento Sustentável - 3  
ODS (Indicar até 3 objetivos)**

---

**Línguas de Aprendizagem** Português

**Modalidade de ensino**

Presencial

**Docente Responsável**

Elsa Cristina Sacramento Pereira

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Joana Margarida Maria Ferreira	PL; TP	TP1; PL1; PL2	10TP; 120PL

\* Para turmas lecionadas conjuntamente, apenas é contabilizada a carga horária de uma delas.

ANO	PERÍODO DE FUNCIONAMENTO*	HORAS DE CONTACTO	HORAS TOTAIS DE TRABALHO	ECTS
2º	S2	10TP; 60PL	196	7

\* A-Anual;S-Semestral;Q-Quadrimestral;T-Trimestral

**Precedências**

FITNESS I

**Conhecimentos Prévios recomendados**

Anatomia, Cinesiologia e Fisiologia do Esforço

**Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)**

Compreender e dominar os conceitos de Saúde, bem-estar físico e psicológico e exercício físico

Compreender o papel do Técnico de exercício físico que se dedica ao trabalho individualizado

Dominar técnicas de comunicação, relação inter-pessoal, negociação e venda, no contexto do Fitness

Conhecer e dominar o processo de avaliação e prescrição de exercício, através de métodos e técnicas adequados

Definir planos de sessões de treino, cumprindo com os princípios fundamentais do treino desportivo, na componente da saúde

### **Conteúdos programáticos**

Conceito de Exercício Físico e o papel do Personal Trainer.

Caracterização e objetivos do cliente PT

Revisão Avaliação inicial ç saúde, aptidão física e estratificação de risco.

Revisão dos Princípios fundamentais do treino

Análise Cinesiológica de Exercícios de Musculação.

Perfil profissional do PT

Processo de Venda e Pós-Venda

*Personal Branding*

Tendências atuais no mercado do Fitness ç caracterização e análise

---

### **Metodologias de ensino (avaliação incluída)**

Sessões de carácter:

- Teórico: exposição de conteúdos e realização de trabalhos de pesquisa

- Prático: aprendizagem em simulação de contexto real de trabalho.

Av. Contínua - min 9,5val em T+P:

- T - 60%: 1 frequência escrita (30%) + 1 trabalho de grupo (30%)

- P - 30%: 1 ex. ind.;

- Assiduidade, pontualidade e empenho - 10%

Av.Final

São admitidos a exame os alunos que não aprovarem na av. contínua

O exame escrito visa a avaliação de todos os conteúdos da UC. O aluno é reprovado com classificação no exame final inferior a 9,5 valores.

Regimes especiais: os alunos abrangidos por legislação especial deverão contactar a docente na primeira semana do semestre a fim de definir um plano de trabalho ajustado.

---

### **Bibliografia principal**

ACSM (2014). Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription . (7th Edition). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Bouchard, C., Blair, S.N. & Haskell, W. (2007). Physical Activity and Health . Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Heyward, V. (2010). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription . (5 th Edition). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Ehrman, J. K., Gordon, P. M., Visich, P. S., & Keteyian, S. J. (2003). Clinical Exercise Physiology , Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Baechle, T. R. & Earle, R. W. (2004). NSCAçS Essentials of Personal Training , Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Ruivo, R. (2015). Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício , Lisboa, Portugal: Editora Self.

Teixeira, P.J., Sardinha, L.B. & Barata, T. (2008). Nutrição, Exercício e Saúde . Lisboa, Portugal: Editora Lidel.

---

**Academic Year** 2021-22

---

**Course unit** FITNESS II

---

**Courses** SPORTS

---

**Faculty / School** SCHOOL OF EDUCATION AND COMMUNICATION

---

**Main Scientific Area**

---

**Acronym**

---

**CNAEF code (3 digits)** 813

---

**Contribution to Sustainable Development Goals - SGD (Designate up to 3 objectives)** 3

---

**Language of instruction** Portuguese

---

**Teaching/Learning modality** Presential

**Coordinating teacher** Elsa Cristina Sacramento Pereira

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Joana Margarida Maria Ferreira	PL; TP	TP1; PL1; PL2	10TP; 120PL

\* For classes taught jointly, it is only accounted the workload of one.

Contact hours	T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
	0	10	60	0	0	0	0	0	196

T - Theoretical; TP - Theoretical and practical ; PL - Practical and laboratorial; TC - Field Work; S - Seminar; E - Training; OT - Tutorial; O - Other

#### Pre-requisites

FITNESS I

#### Prior knowledge and skills

Anatomy, Kinesiology and Physiology of Effort

#### The students intended learning outcomes (knowledge, skills and competences)

Understand and master the concepts of Health, physical and psychological well-being and physical exercise

Understand the role of the physical exercise technician who is dedicated to individualized work

Master communication techniques, interpersonal relations, negotiation and sales, in the context of Fitness

Know and master the exercise prescription and evaluation process, using appropriate methods and techniques

Define training session plans, complying with the fundamental principles of sports training, in the health component

### **Syllabus**

Concept of Physical Exercise and the role of the Personal Trainer.

Characterization and objectives of the PT client

Review Initial assessment - health, physical fitness and risk stratification.

Review of Fundamental Training Principles

Kinesiological Analysis of Bodybuilding Exercises.

PT professional profile

Sales and After Sales Process

Personal Branding

Current trends in the Fitness market - characterization and analysis

---

### **Teaching methodologies (including evaluation)**

Types of sessions:

- Theoretical: content exposure and research work
- Practical: learning in simulation of real work context.

Continuous Av - min 9.5val in T + P:

- T - 60%: 1 written frequency (30%) + 1 group assignment (30%)
- P - 30%: 1 ex. ind .;
- Attendance, punctuality and commitment - 10%

Av. Final

Students who do not pass av. to be continued

The written exam aims to evaluate all the contents of the UC. The student fails with a final exam classification of less than 9.5 points. Special regimes: students covered by special legislation must contact the teacher in the first week of the semester in order to define an adjusted work plan.

---

### **Main Bibliography**

ACSM (2014). Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription . (7th Edition). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Bouchard, C., Blair, S.N. & Haskell, W. (2007). Physical Activity and Health . Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Heyward, V. (2010). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription . (5 th Edition). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Ehrman, J. K., Gordon, P. M., Visich, P. S., & Keteyian, S. J. (2003). Clinical Exercise Physiology , Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Baechle, T. R. & Earle, R. W. (2004). NSCA's Essentials of Personal Training , Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Ruivo, R. (2015). Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício , Lisboa, Portugal: Editora Self.

Teixeira, P.J., Sardinha, L.B. & Barata, T. (2008). Nutrição, Exercício e Saúde . Lisboa, Portugal: Editora Lidel.