
Ano Letivo 2022-23

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

Dalmo Roberto Lopes Machado

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Dalmo Roberto Lopes Machado	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

1. Conceito de Exercício Físico e o papel do Personal Trainer (PT).
 2. Caracterização e objetivos do cliente PT.
 3. Revisão Avaliação inicial: saúde, aptidão física e estratificação de risco.
 4. Revisão dos princípios fundamentais do treino.
 5. Análise Cinesiológica de Exercícios de Musculação.
 6. Perfil profissional do PT.
 7. Processo de Venda e Pós-Venda.
 8. *Personal Branding*
 9. Tendências atuais no mercado do Fitness: caracterização e análise
-

Metodologias de ensino (avaliação incluída)

Regime de Avaliação Contínua

Teórico: exposição de conteúdos e realização de trabalhos de pesquisa e entrega.

Prático: aprendizagem em simulação de contexto real de trabalho.

Av. Contínua - min 9,5val em T+P:

T - 40%: 1 frequência escrita

P - 50%: trabalhos de aplicação; aplicação de programa PT

10%: Assiduidade, pontualidade e empenho

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 o docente na primeira semana do semestre a fim de definir um plano de trabalho ajustado.

Bibliografia principal

American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM's Resources for the Personal Trainer*. Lippincott Williams & Wilkins.

Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). *Physical activity and health*. Human Kinetics.

Gibson, A. L., Wagner, D., & Heyward, V. (2019). *Advanced fitness assessment and exercise prescription, 8E*. Human kinetics.

Ehrman, J. K., Gordon, P. M., Visich, P. S., & Keteyian, S. J. (2009). *Clinical exercise physiology*. Human Kinetics.

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

Swain, D. P., Brawner, C. A., & American College of Sports Medicine. (2014). *ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription*. Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.

Academic Year 2022-23

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 Dalmo Roberto Lopes Machado

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Dalmo Roberto Lopes Machado	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

1. Concept of Physical Exercise and the role of the Personal Trainer (PT).
 2. Characterization and objectives of the PT client.
 3. Review Initial assessment: health, physical fitness, and risk stratification.
 4. Review of the fundamental principles of training.
 5. Kinesiological Analysis of Bodybuilding Exercises.
 6. PT's professional profile.
 7. Sales and After Sales Process.
 8. Personal Branding
 9. Current trends in the Fitness market: characterization and analysis
-

Teaching methodologies (including evaluation)

Continuous Assessment Regime

Theoretical: exposure of contents and carrying out research and delivery works.

Practical: learning in real work context simulation.

T - 40%: 1 written frequency

P - 50%: application work; PT program application

10%: attendance, punctuality and commitment

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 fewer than 9.5 points.

Special regimes: students covered by special legislation must contact the teacher in the first week of the semester to define an adjusted work plan.

Main Bibliography

American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM's Resources for the Personal Trainer*. Lippincott Williams & Wilkins.

Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). *Physical activity and health*. Human Kinetics.

Gibson, A. L., Wagner, D., & Heyward, V. (2019). *Advanced fitness assessment and exercise prescription, 8E*. Human kinetics.

Ehrman, J. K., Gordon, P. M., Visich, P. S., & Keteyian, S. J. (2009). *Clinical exercise physiology*. Human Kinetics.

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

Swain, D. P., Brawner, C. A., & American College of Sports Medicine. (2014). *ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription*. Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.