

---

**Ano Letivo** 2023-24

---

**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 dos procedimentos de avaliação inicial: saúde, aptidão física e estratificação de risco
  4. Visão dos elementos 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)

Metodologia diversificada a englobar exposições teóricas, utilização de técnicas de avaliação e prescrição de exercícios, trabalho personalizado (PT) em duplas (cliente e PT), análises de casos práticos, discussões em grupo, tarefas de investigação bibliográfica para aprofundar os temas tratados, a promover uma abordagem participativa e reflexiva.

Regime de avaliação contínua: assiduidade obrigatória e aprovação a:

- Frequência Escrita ( **30%** )
- Tarefas e trabalhos de aplicação dos conteúdos abordados - grupo e individual ( **50%** )
- Pontualidade, assiduidade e empenho ( **20%** )

São admitidos a exame os alunos que não realizarem todas as tarefas de avaliação contínua nos prazos estabelecidos; obtiverem classificação final inferior a 9,5 valores; que não alcancem assiduidade mínima de 70%. O exame envolve avaliação de todos os conteúdos programáticos.

Os alunos abrangidos por legislação especial deverão contactar o docente na primeira semana do semestre a definir um plano 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* (8th Ed.). 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*. 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** 2023-24

---

**Course unit** FITNESS II

---

**Courses** SPORTS (1st cycle)

---

**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. Initial assessment procedures review: health, physical fitness, and risk stratification
  4. Overview of the fundamental elements 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)

Diversified methodology encompassing theoretical expositions, use of evaluation techniques and exercise prescription, personalized work (PT) in pairs (client and PT), analysis of practical cases, group discussions, and bibliographical research tasks to deepen the themes treated, they promote a participatory and reflective approach.

Continuous assessment regime: mandatory attendance and approval of:

- Written Frequency ( **30%** )
- Tasks and assignments to apply the content covered - group and individual ( **50%** )
- Punctuality, attendance, and commitment ( **20%** )

Students who do not complete all the continuous assessment tasks within the established deadlines are admitted to the exam; obtain a final classification of less than 9.5 points; those who do not reach a minimum attendance of 70%. The exam involves the evaluation of all syllabus contents.

Students covered by special legislation should contact the teacher in the first week of the semester to define an adjusted 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* (8th Ed.). 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*. 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.