

Pós-Graduação em Ciências da Saúde *

TREINAMENTO ESPECIALIZADO, PERSONAL TRAINER E PROMOÇÃO À SAÚDE

Coordenador: Prof^o Esp. Gleyverton Landim de Farias

Apresentação

Saúde e qualidade de vida são dois temas estreitamente relacionados, fato que podemos reconhecer no nosso cotidiano, com o qual pesquisadores e cientistas concordam inteiramente. Isto é, a saúde contribui para melhorar a qualidade de vida e esta é fundamental para que um indivíduo ou comunidade tenha saúde. Em síntese, promover a saúde é promover a qualidade de vida.

O protagonismo do profissional de Educação Física vem demonstrando grande crescimento no mercado da saúde, estética e bem estar, além do mercado fitness que tem assumido um papel bastante influente no cotidiano da população. Dessa maneira, torna-se de suma importância que os profissionais inseridos nesse contexto sejam cada vez mais qualificados e sejam diferenciados na condução, execução, manipulação e fidelização desse processo. É com esse intuito que o aprofundamento no conhecimento demonstra cada vez mais o potencial de um profissional dentro de uma classe, além de diferenciá-lo dos demais profissionais no mercado de trabalho.

Tendo em vista a necessidade de um conhecimento aprofundado o Decanato da Educação da Faculdade Mauá está proporcionando uma especialização direcionada para o treinamento especializado e promoção de saúde, visto que a população procura por profissionais qualificados e preparados para atender com o máximo de conhecimento possível no mercado que mais cresce no Brasil.

Objetivos do curso

Atender os profissionais de Educação Física que buscam se aprofundar no conhecimento específico do treinamento especializado para a promoção à saúde, bem como buscar evidências científicas sobre os aspectos que explicam e direcionam para a saúde e bem estar da população.

Metodologia:

Aulas teóricas e práticas expositivas com dinâmicas de grupo, seminários, análise e debates do conteúdo ministrado em sala de acordo com o tema da aula.

Sistema de avaliação

A avaliação é calculada da seguinte forma: o aluno deverá ter a somatória de 6,0 (seis) pontos entre as provas e trabalhos realizados ao longo de cada disciplina em uma escala de zero a dez e frequência mínima de 75% da carga horária total do conteúdo.

Matriz curricular:

Data e nº dos encontros	Disciplinas “Tema” para as Aulas da Pós-Graduação	CH	Professor
1º	Princípios do treinamento desportivo e Preparação Física no esporte de alto rendimento	20	
2º	Desenvolvimento esportivo para jovens, adolescentes e crianças	20	
3º	Treinamento funcional e de alto rendimento	20	
4º	Treinamento de força e hipertrofia	20	
5º	Treinamento físico para grupos especiais	20	
6º	Bases fisiológicas do treinamento (emagrecimento, hipertrofia e qualidade muscular)	20	
7º	Nutrição desportiva aplicada ao treinamento personalizado	20	
8º	Exercício físico, prevenção, recuperação e reabilitação	20	
9º	Treinamento de físico e envelhecimento	20	
10º	Treinamento físico nas artes marciais, lutas e esportes de contato	20	
11º	Biomecânica e cinesiologia aplicada a prática esportiva	20	
12º	Gestão e marketing de carreira do personal trainer e treinador	20	
13º	Metodologia da Pesquisa	20	
14º	Docência no ensino superior	20	
15º	Apresentação do trabalho final	20	
16º		20	
17º		20	
18º		20	