

**PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU EM
TREINAMENTO PERSONALIZADO EM ACADEMIAS E AO “AR LIVRE”**

25/10/2024 a 21/03/2026

	DISCIPLINA	C.H
01	PSICOLOGIA FITNESS: OTIMIZANDO O TRABALHO DO PERSONAL TRAINER E SUAS RELAÇÕES HUMANAS.	15
02	ANATOMIA DO APARELHO LOCOMOTOR	15
03	CINEMETRIA APLICADA AO TREINAMENTO RESISTIDO	30
04	FISIOLOGIA DO ESFORÇO E DO EXERCÍCIO	15
05	PLANEJAMENTO E EVOLUÇÃO DA CARREIRA DO PERSONAL TRAINER AO EMPRESÁRIO FITNESS: MARKETING DIGITAL, VENDAS E COACHING ONLINE.	30
06	EMPREENDEDORISMO, GESTÃO E INDICADORES DE DESEMPENHO UTILIZADOS EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO E GINÁSTICAS	15
07	NUTRIÇÃO ESPORTIVA APLICADA AO TREINAMENTO RESISTIDO COM PESOS	15
08	CINEANTROPOMETRIA: MÉTODOS PARA AVALIAÇÃO FÍSICA E CORPORAL	15
09	INTRODUÇÃO AO TREINAMENTO FUNCIONAL	15
10	FUNDAMENTOS DA MODALIDADE DE CROSS FIT®	15
11	MÉTODOS E SISTEMAS DE TREINO UTILIZADOS NO TREINAMENTO RESISTIDO COM PESOS: INICIANTE, INTERMEDIÁRIO E AVANÇADO	30
12	MUSCULAÇÃO PARA FINS ESTÉTICOS: HIPERTROFIA E EMAGRECIMENTO	15
13	BODYBUILDING: FUNDAMENTOS DA MUSCULAÇÃO COMPETITIVA	15
14	TREINAMENTO AERÓBIO E PREPARAÇÃO PARA CORRIDA DE RUA	15
15	PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS PARA POPULAÇÕES ESPECIAIS, FINS TERAPÊUTICOS E QUALIDADE DE VIDA: TERCEIRA IDADE, CARDIOPATAS, HIPERTENSOS, DIABÉTICOS, OBESOS, DOENTES RENAIIS CRÔNICOS E GESTANTES	30
16	GINÁSTICAS: POSSIBILIDADES RÍTMICAS	30
17	ESPORTES DE AVENTURA	30
18	GESTÃO DE PESSOAS: LIDERANÇA EXPONENCIAL, GESTÃO DE CARREIRAS E “EMPODERAMENTO” DAS EQUIPES, UMA VISÃO PRÁTICA.	15
		360