MUSCULAÇÃO E PERSONAL TRAINING
GRADE CURRICULAR

APRESENTAÇÃO

O curso de **Musculação e Personal Training** é uma experiência que une ciência, prática e paixão pelo movimento para transformar vidas por meio do treinamento físico personalizado.Neste curso, exploraremos os fundamentos da musculação, desde a biomecânica dos exercícios até as estratégias de periodização e progressão. Também abordaremos as habilidades necessárias para atuar como personal trainer, incluindo avaliação física, prescrição de treinos individualizados e orientação motivacional.Nosso objetivo é capacitar profissionais a desenvolver programas de treinamento eficazes, seguros e alinhados às metas dos clientes, sejam elas voltadas para ganho de força, hipertrofia, condicionamento físico ou qualidade de vida. Prepare-se para adquirir conhecimentos teóricos e práticos que farão a diferença na sua carreira e na vida de quem você orientar!

Código	Disciplina	Carga Horária
4839	Introdução à Ead	60
5540	Natação	60
5052	Nutrição e Dietética	60
5416	Massoterapia	60
5541	Psicologia Do Esporte	60
5368	Suplementação Nutricional E Fitoterapia Na Saúde	60
5177	Exercício e Treinamento Desportivo	60
4847	Pensamento Científico	60