

## 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!

| <b>Código</b> | <b>Disciplina</b>                                | <b>Carga Horária</b> |
|---------------|--------------------------------------------------|----------------------|
| 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                   |