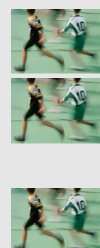


## REFERENCIAL DE FORMAÇÃO

EM VIGOR



**Área de Educação e Formação**

813 . Desporto

**Código e Designação do Referencial de Formação**

**813325 - Técnico/a Especialista em Exercício Físico**

**Nível de Qualificação do QNQ: 5**

**Nível de Qualificação do QEQ: 5**

Modalidades de **Educação e Formação**

**Cursos de especialização tecnológica – CET**

**Publicação e atualizações**

Publicado no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 37 de 08 de Outubro de 2014 com entrada em vigor a 08 de Outubro de 2014.

**Observações**

## 1. Perfil de Saída

---

### Descrição Geral

Planear, conceber, orientar e conduzir todos os programas e atividades desportivas da condição física (fitness) desenvolvidos nas instalações desportivas que prestam serviços desportivos na área da manutenção da condição física, bem como participar, sob coordenação e supervisão do Diretor Técnico, na avaliação e prescrição das atividades desportivas, no controlo da qualidade dos serviços prestados e na implementação de medidas conducentes à sua melhoria, na fidelização dos clientes e na promoção da adesão à prática desportiva e da aquisição de estilos de vida saudáveis.

### Atividades Principais

- Avaliar de forma integrada a condição física do praticante de acordo com as orientações do Diretor Técnico (DT).
- Aconselhar, prescrever e planear as atividades desportivas mais adequadas de acordo com a avaliação global do praticante e de acordo com a coordenação e a supervisão do DT.
- Conduzir e orientar os programas das atividades desportivas previamente estabelecidos.
- Promover a aquisição de estilos de vida saudáveis associados ao exercício físico.
- Colaborar nos programas de adesão e fidelização de praticantes.
- Participar na definição e implementação de planos de manutenção e organização do espaço e dos equipamentos.
- Colaborar na avaliação da qualidade dos serviços prestados, propor e implementar medidas visando a melhoria dessa qualidade, de forma a fidelizar os clientes, regendo-se pelo código de ética

## 2. Organização do Referencial de Formação

---

### Formação Geral e Científica

Código <sup>1</sup>		UFCD	Horas
5062	1	Língua portuguesa	50
5063	2	Língua inglesa	50
7122	3	Estatística descritiva	25

## Formação Tecnológica

Código <sup>1</sup>		UFCD pré-definidas	Horas
8614	1	Fisiologia do exercício físico	25
8615	2	Introdução à biomecânica e anatomia funcional	25
8616	3	Nutrição e suplementação	25
8617	4	Primeiros socorros no exercício físico	25
8618	5	Saúde pública e atividade física	25
8619	6	Psicologia do exercício	25
8620	7	Pedagogia do exercício	25
8621	8	Técnicas de negociação e venda em fitness	25
8622	9	Coaching e comunicação	25
8623	10	Gestão de espaços de fitness	25
8624	11	Ética, deontologia e legislação do fitness	25
8625	12	Metodologia das atividades de grupo	50
8626	13	Metodologia das atividades de musculação e cardiofitness	50
8627	14	Metodologia das atividades em meio aquático	50
8628	15	Metodologia das atividades body & mind	50
8629	16	Metodologia de treino personalizado	50
8630	17	Metodologia da atividade física com populações especiais	50
8631	18	Metodologia das atividades de outdoor fitness	50
8632	19	Avaliação e prescrição do exercício	50
7847	20	Aplicações informáticas na ótica do utilizador	25
7273	21	Qualidade de serviços e satisfação dos clientes	25
<b>Total:</b>			<b>725</b>

## Formação Prática em Contexto de Trabalho (Estágio)

400

<sup>1</sup> Os códigos assinalados a laranja correspondem a UFCD comuns a dois ou mais referenciais, ou seja, transferíveis entre referenciais de formação.

### 3. Desenvolvimento das Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD)

#### 3.1. Formação Geral e Científica

<b>5062</b>	<b>Língua portuguesa</b>	<b>Carga horária</b> 50 horas
-------------	--------------------------	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o desenvolvimento das competências oral e escrita, nas suas vertentes de compreensão, expressão e produção em Língua Portuguesa (LP).</li> <li>• Aplicar conhecimentos linguísticos anteriormente adquiridos.</li> <li>• Dar continuidade ao estudo da LP com vista ao aperfeiçoamento, adaptando-o as necessidades modernas, profissionais e pessoais dos formandos.</li> <li>• Analisar criticamente diferentes tipos de enunciados.</li> <li>• Adquirir técnicas de planificação e preparação de diversas tipologias textuais.</li> <li>• Produzir enunciados orais e escritos, adequando-os a situações comunicativas distintas.</li> <li>• Adquirir métodos e técnicas de pesquisa, registo e tratamento da informação.</li> </ul>
--------------------	---

#### Conteúdos

- Linguagem e comunicação
  - Língua e linguagem
  - Uso da língua enquanto atividade social
    - A atividade verbal como forma de acção
    - Competência comunicativa
    - Princípios que guiam a comunicação verbal: o princípio de cooperação e as máximas conversacionais
    - O dito e o implícito
    - Uso da língua e contexto situacional
- A comunicação oral
  - Particularidades da oralidade
  - Processos de comunicação oral
    - Exposição
    - Entrevista
    - Reunião
- A comunicação escrita
  - Tratamento de problemas de pontuação, acentuação, ortografia e as regras do processamento de texto
  - Produção escrita
    - A estrutura da frase
    - Período
    - Parágrafo
- Processos de comunicação escrita
  - Texto académico vs. texto não académico
  - Texto utilitário de natureza administrativa: convocatória; carta; nota de serviço; relatório; memorando; acta; curriculum vitae

5063

## Língua inglesa

**Carga horária**  
50 horas

### Objetivo(s)

- Promover o desenvolvimento das competências oral e escrita em termos de interpretação, compreensão, expressão e produção em Língua Inglesa, demonstrando crescente autonomia no uso das competências de comunicação.
- Mobilizar os conhecimentos linguísticos anteriormente adquiridos e aplicá-los em novas situações de aprendizagem.
- Proporcionar o aperfeiçoamento da Língua Inglesa, adequando-a ao contexto socioprofissional dos formandos.
- Utilizar a Língua Inglesa como instrumento de trabalho.
- Possibilitar uma manipulação autónoma da Língua Inglesa como via de acesso à utilização correta das Tecnologias de Informação e Comunicação.
- Melhorar a interpretação de matéria científica e tecnológica.

### Conteúdos

- A língua inglesa no quotidiano socioprofissional do técnico de informação e comunicação
- A língua inglesa e as novas tecnologias
- Comunicação oral e comunicação escrita em língua inglesa
  - Os aspetos formais (fonológicos, sintáticos e léxico-semântico) do sistema linguístico inglês
  - Interpretação e produção de texto
  - Planificação e desenvolvimento de projetos individuais em Língua Inglesa; apresentação escrita e oral desses projetos

7122

**Estatística descritiva**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Indicar numa distribuição a variável em estudo.
- Realizar recolhas de dados.
- Organizar e tratar os dados, elaborando e interpretando tabelas e/ou gráficos construídos a partir de dados iniciais.
- Interpretar criticamente as formas de representação gráfica.
- Definir a moda, a mediana e a média de distribuições com os dados agrupados ou não em classes e decidir qual delas representa melhor a distribuição.
- Aplicar o símbolo  $\sigma$  e as propriedades aditiva e homogénea.
- Aplicar as fórmulas do cálculo abreviado da variância e do desvio padrão.
- Interpretar em conjunto a média e o desvio padrão.
- Representar graficamente uma distribuição bidimensional, e indicar o ponto .
- Identificar em casos muito simples e nítidos, nuvens de pontos que traduzem correlações positivas/negativas, ou ausência de correlação.

**Conteúdos**

- Objecto da estatística - conceitos básicos
  - Objecto da Estatística
  - Indivíduo, população e amostra
  - Estatística descritiva e estatística indutiva
  - Variáveis estatísticas
- Organização e apresentação de dados
  - Fases do método estatístico
  - Análise gráfica de atributos qualitativos (gráfico circular, pictograma)
  - Distribuição de frequências e representação gráfica de variáveis discretas
- Tabelas
- Frequência absoluta e frequência relativa
- Gráfico de barras
- Tabelas de frequências acumuladas
  - Distribuição de frequências e representação gráfica de variáveis contínuas
- Tabelas
- Histograma
- Polígono de frequências
- Tabela de frequências acumuladas
- Histograma e polígono de frequências acumuladas
  - Diferentes representações gráficas
- Gráficos de barras/histogramas
- Diferentes tipos de gráficos
- Medidas de localização central
  - Média, moda/classe modal, mediana e quartis
  - Elaboração de diagramas de extremos e quartis
  - Considerações gerais sobre a média, a mediana e a moda
- Medidas de dispersão
  - Amplitude, variância, desvio padrão, amplitude interquartis
  - Interpretação do desvio padrão
- Distribuições bidimensionais
  - Diagrama de dispersão; dependência estatística e correlação positiva e negativa
  - Coeficiente de correlação e sua variação no intervalo
  - Definição de centro de gravidade de um conjunto finito de pontos; sua interpretação física
  - Recta de regressão: sua interpretação e limitações

**3.2. Formação Tecnológica**

8614

**Fisiologia do exercício físico**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Explicitar as especificidades das adaptações fisiológicas ao esforço.
- Identificar os mecanismos básicos e os limites biológicos da adaptabilidade e capacidade de treino do ser humano em situações de esforço.
- Descrever os processos metabólicos aeróbios e anaeróbios em diferentes tipos de atividade física.
- Identificar as principais adaptações ventilatórias, cardiopulmonares, hemodinâmicas, neuromusculares e neuro hormonais em diferentes situações de atividade física.
- Descrever os fundamentos e procedimentos de avaliação ergo-espirométrica.
- Controlar e avaliar as características gerais dos exercícios, através do consumo de oxigénio, frequência cardíaca, pressão arterial e escala de percepção subjetiva de esforço.
- Interpretar as variáveis fisiológicas.

**Conteúdos**

- Conceitos de estímulo e adaptação
  - Controlo e análise dos processos adaptativos
  - Noção de adaptação, homeostasia e heterostasia
  - Noção de estímulo como carga funcional e suas características
  - Relação estímulo e adaptação
  - Síndrome geral de adaptação ao stress
- Noções gerais de Bioenergética
  - Calorimetria direta e indireta
  - Metabolismo energético a nível músculo-esquelético
  - Processos aeróbio, anaeróbio láctico e anaeróbio alático
  - Adaptações metabólicas: aumento das reservas e da atividade enzimática
  - Custo e dispêndio energético e parâmetros de quantificação
- Adaptações pulmonares ao exercício físico
  - Função ventilatória
  - Volumes e capacidades pulmonares
  - Relação ventilação/perfusão
  - Noção de consumo máximo de oxigénio e de consumo peak de oxigénio
  - Limiar anaeróbio ventilatório
  - Limiar anaeróbio por lactatémia
  - Quociente respiratório
  - Equivalentes respiratórios
- Adaptações cardiovasculares ao exercício físico
  - Função muscular cardíaca
  - Débito cardíaco, frequência cardíaca e volume sistólico, volume diastólico, volume sistólico e diastólico final, fração de ejeção
  - Pressão arterial sistólica, diastólica, média e diferencial
  - Resistência vascular periférica
- Adaptações musculares - fatores nervosos, musculares e mecânicos
  - Tipos de manifestação da força (força máxima, força rápida, força de resistência)
  - Ciclo muscular de alongamento-encurtamento
  - Especificidade e sobrecarga - Formas de adaptação neuromusculares: melhoria dos processos coordenativos, remodelação muscular e hipertrofia
  - Reservas de energia para o trabalho muscular, fonte glucídica e lipídica. Papel das proteínas, catabolismo e anabolismo proteico na adaptação hipertrófica
- Fadiga
  - Definição conceptual
  - Tipos de fadiga
  - Prevenção e diagnóstico precoce
  - Sobretreino, "sobre uso" e lesão
- Ergometria
  - Delimitação conceptual
  - Determinação do consumo máximo de oxigénio: provas laboratoriais e de terreno; provas diretas e indiretas
- Adaptações endócrinas, termorregulação, equilíbrio hídrico e eletrolítico durante a atividade física
  - Funções de regulação endócrina em situações de esforço
  - Termorregulação na prática física: mecanismos de troca de calor com o ambiente; volémia e conteúdo de água nos tecidos e fluidos corporais
  - Desidratação e hidratação em esforço
- Fisiologia do esforço na criança, no jovem e no idoso
  - Principais diferenças fisiológicas entre a criança/jovem e o adulto/idoso face ao esforço
  - Adaptações respiratórias, cardiovasculares e neuromusculares ao esforço na criança e no jovem
  - Adaptações respiratórias, cardiovasculares e neuromusculares ao esforço no idoso



8615

## Introdução à biomecânica e anatomia funcional

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

- Descrever os conceitos básicos da biomecânica do movimento humano e identificar as suas aplicações ao contexto do exercício.
- Descrever os conceitos básicos da anatomia funcional e as suas aplicações ao contexto do exercício.
- Relacionar a biomecânica e o estudo da anatomia funcional com outras ciências.
- Descrever genericamente as formas de medição das variáveis biomecânicas.

### Conteúdos

- Introdução à biomecânica
  - Objetivos
  - Aplicações
  - Relação com outras ciências – antropometria, anatomia e fisiologia
- Introdução ao estudo do movimento humano
  - Cinemática (convenções e imagem)
  - Cinética (força e momento de força)
  - Movimento linear e movimento angular
- Trabalho, potência e energia
  - Conceitos
  - Tipos
- Fundamentos da aplicação de força:
  - Conceito
  - Ponto de aplicação
  - Direção
  - Magnitude
  - Alteração do movimento
- Gravidade e centro de massa
- Força e movimento
  - Inércia, momento de inércia, momento linear, momento rotacional, conservação do momento angular
  - Segunda lei de Newton (impulso e momento)
  - Terceira lei de Newton (ação-reação)
  - Corpos em contacto (pressão e fricção)
- Introdução à anatomia funcional
  - Relação com outras ciências - antropometria, fisiologia e biomecânica
- Materiais - tecido conjuntivo, pele, músculo, osso, cartilagem articular
  - Composição
  - Propriedades: stress, strain, stiffness, remodelação
- Produção de força pelos músculos
  - Magnitude e direção
  - Momento de força
- Anatomia funcional
  - Membro superior
  - Membro inferior
  - Cabeça e pescoço
  - Tronco e bacia
- Conceito de carga biomecânica da atividade física
  - Medição da força aplicada aos segmentos corporais e carga biomecânica
  - Efeitos da atividade, inatividade, maturação e envelhecimento nas propriedades dos tecidos
  - Sistematização da atividade física em função da carga biomecânica
- Organização e controlo do movimento:
  - Processos de coordenação intramuscular
  - Regulação medular do movimento
  - Organização e controlo dos movimentos nos andares superiores do SNC
- Adaptações neuromusculares ao exercício físico
  - Aumento do volume muscular
  - Remodelação muscular
  - Fadiga muscular
- Recetores proprioceptivos e mecanismos reflexos
- Utilização de Máquinas para a produção de movimento
  - Alavancas
  - Velocidade
  - Potência

8616

## Nutrição e suplementação

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

- Identificar os princípios de uma alimentação saudável e equilibrada.
- Identificar o papel nutricional e as vantagens do consumo dos diferentes grupos de alimentos.
- Distinguir as necessidades nutricionais e particulares de diferentes modalidades de Fitness.
- Reconhecer o papel crucial da alimentação num programa de controlo de peso.
- Reconhecer os efeitos da suplementação desportiva e identificar os suplementos alimentares recomendados.
- Identificar as principais substâncias dopantes e os seus efeitos na atividade física.

### Conteúdos

- Alimentação saudável
  - Princípios
  - Conceitos
  - Aplicação
- Grupos de alimentos
- Nutrientes
- Hábitos alimentares
  - Questionários de avaliação
  - Aconselhamento
    - Cuidados alimentares
    - Erros alimentares
- Suplementos alimentares
  - Lista dos recomendados
  - Aplicabilidade num programa de treino
- Substâncias dopantes
  - Identificação
  - Riscos para o praticante de Fitness

8617

**Primeiros socorros no exercício físico**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar as fases do Sistema Integrado de Emergência Médica (SIEM).
- Identificar as principais situações de emergência médica e os procedimentos de atuação.
- Identificar a estrutura da abordagem básica de uma vítima.
- Identificar as lesões desportivas no âmbito da prevenção e primeiros socorros.

**Conteúdos**

- SIEM
  - Fases
  - Intervenientes
- Exame da vítima
- Desobstrução da via aérea e PLS e paragem cardiorespiratória
  - Cadeia de sobrevivência.
  - Algoritmo universal SBV – Adulto
  - Algoritmo para a obstrução da via aérea
  - Posição lateral de segurança
- Hemorragias e choque hipovolémico
  - Classificação das hemorragias em relação à origem
  - Classificação das hemorragias em relação à sua localização
  - Sinais e sintomas de hemorragias
  - Tipos de choque
  - Choque hipovolémico
- Principais situações de emergência médica
  - Perda súbita de conhecimento (desmaio)
  - Acidente vascular cerebral
  - Dor torácica
  - Diabetes
  - Dificuldade respiratória
  - Convulsão (epilepsia)
  - Intoxicações
- Diferentes tipos de lesão, fraturas ou traumatismos
  - Lesões da pele
  - Fraturas
  - Traumatismos cranianos e da coluna
  - Outros tipos de lesões músculo-esqueléticas

8618

**Saúde pública e atividade física**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Distinguir os conceitos associados à Saúde, Saúde Pública, à Promoção da Saúde e à Educação para a Saúde.
- Identificar as evidências que sustentam a relação entre a atividade física e a saúde, doença e mortalidade.
- Reconhecer o papel da atividade física como forma de intervenção primária e de intervenção secundária na Saúde Pública.
- Aplicar as formas de promoção da atividade física no contexto da saúde pública.
- Reconhecer a importância do estudo da Epidemiologia através da divulgação dos principais tipos de estudos e da sua aplicação.

**Conteúdos**

- Conceito de Saúde
- Conceito de Saúde Pública
- Conceito de Promoção da Saúde
- Conceito de Educação para a Saúde
- Estudo da Epidemiologia e Saúde Pública
  - Principais tipos de estudos e a sua aplicação ao contexto da atividade física
  - Conceitos de prevalência, incidência, risco clínico e risco comunitário
  - Epidemiologia da atividade física
- Relação entre a atividade física e a saúde, doença e mortalidade – evidências
- Atividade física como forma de intervenção primária e de intervenção secundária na Saúde Pública
  - Diabetes
  - Hipertensão
  - Excesso de peso e obesidade
  - Síndrome metabólico
  - Cancro (mama e colón)
  - Saúde óssea
  - Saúde mental
  - Atividade física nas fases especiais da vida (infância e envelhecimento)
- Projetos de promoção da atividade física
  - Planeamento
  - Implementação
  - Avaliação

8619

**Psicologia do exercício**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer a importância da Psicologia do Exercício.
- Identificar o que é a personalidade, a ativação, o stress, a ansiedade, os aspetos do envolvimento que afetam o praticante, e a sua relação com a prática de exercício.
- Identificar o que é a motivação e suas teorias, assim como estratégias para o seu desenvolvimento.
- Identificar o que é a liderança, o modelo multidimensional de liderança no Desporto e as componentes de uma liderança efetiva.
- Identificar os benefícios psicológicos associados à prática da atividade física, ao nível da saúde mental e do bem-estar, e seus mecanismos explicativos.
- Identificar as barreiras e os motivos para a prática de exercício e causas de abandono e burnout, os fatores psicológicos em lesões desportivas, os distúrbios alimentares no Desporto e a vigorexia, assim como estratégias de atuação em cada um dos casos.
- Identificar técnicas de treino de habilidades psicológicas: definição de objetivos; ativação e autocontrole; atenção e concentração; mentalização; autoconfiança.

**Conteúdos**

- Introdução à Psicologia do Exercício
- Praticante
  - Personalidade
  - Motivação
  - Ativação, stress e ansiedade
- Envolvimento
  - Envolvimento físico:
    - Condições materiais e clima
  - Processos de grupo: dinâmicas de grupo e coesão de grupo
- O Técnico de exercício físico e a liderança
- Exercício, saúde mental e qualidade de vida
  - Exercício e bem-estar psicológico
  - Comportamento e adesão ao exercício
  - Psicologia nas lesões desportivas
  - Comportamentos aditivos e patológicos
  - Burnout
- Treino de habilidades psicológicas
  - Estabelecimento de objetivos
  - Ativação e autocontrole
  - Atenção e concentração
  - Mentalização
  - Autoconfiança

8620

**Pedagogia do exercício**

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

- Identificar as competências profissionais e os indicadores de qualidade do Técnico de Exercício Físico.
- Descrever o modelo de análise da relação pedagógica em desporto e suas variáveis.
- Identificar o processo de ensino-aprendizagem.
- Identificar como ajustar os conteúdos e a intervenção pedagógica em função dos estádios de aprendizagem dos praticantes.
- Elaborar um planeamento (de aula e de ciclo de treino).
- Identificar estratégias para uma adequada gestão temporal da sessão, maximizando o tempo de prática específica.
- Identificar o processo de comunicação e tipos de comunicação, assim como comunicar com efetividade.
- Descrever as principais funções e comportamentos pedagógicos: instrução, controlo, exercício, interação, gestão.
- Identificar estratégias para uma instrução de qualidade.
- Identificar estratégias para criar um bom clima relacional e motivar os praticantes.

### Conteúdos

- Competências profissionais e indicadores de qualidade do Técnico de Exercício Físico
  - Competências técnicas, pedagógicas, relacionais e profissionais
- Modelo de análise da relação pedagógica em desporto
  - Variáveis de presságio, de contexto, de programa, de processo, de produto
- Processo de ensino-aprendizagem
  - Definição de aprendizagem
  - Como se aprende
  - Fatores influenciadores da aprendizagem
  - Domínios de aprendizagem
    - Motor
    - Cognitivo
    - Afetivo
  - Estádios de aprendizagem e suas características
    - Cognitivo
    - Associativo
    - Autónimo
  - Níveis de praticantes de acordo com os estádios de aprendizagem
    - Caracterização da intervenção
    - Adaptação da intervenção
- Planeamento
  - Definição e etapas
  - Modelo de decisão do TEF
    - Fase pré-interativa
    - Fase interativa
    - Fase pós-interativa
  - Operacionalização de objetivos
    - Derivação
    - Especificação
  - Unidade didática
    - Análise - análise da atividade, análise do envolvimento, análise dos praticantes
    - Decisões - definição dos objetivos, definição (extensão e sequência) de conteúdos, definição de estratégias e progressões, configuração da avaliação
  - Plano de aula
- Comunicação
  - Definição
  - Processo de comunicação
  - Comunicação verbal e não-verbal
- Comportamento pedagógico
  - Principais funções pedagógicas
- Instrução
  - Informação e ordens de comando
  - Demonstração e exercício
  - Feedback pedagógico
- Gestão e controlo da sessão
- Interação com os praticantes
- Clima relacional e estratégias de motivação

8621

## Técnicas de negociação e venda em fitness

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

- Identificar a evolução do processo de venda.
- Identificar as principais qualidades e competências técnicas dos comercias.
- Elaborar um plano de vendas e as principais métricas na indústria do fitness.
- Aplicar as diversas etapas do processo de venda no fitness.
- Identificar o processo de Pós-Venda no fitness.
- Reconhecer as principais objeções dos clientes e utilizá-las como suporte da argumentação.
- Aplicar as principais técnicas de venda e identificar sinais de fecho da venda.
- Identificar os principais ingredientes de uma negociação de sucesso no fitness.

### Conteúdos

- Processo de venda
  - Evolução histórica
  - Tipos de venda
- O comercial de Fitness
  - Qualidades
  - Competências técnicas
- Planeamento de vendas no Fitness
  - Definição de objetivos
  - Plano de vendas
  - Métodos de previsão e métricas de vendas
- Etapas do processo de venda no Fitness
  - Saudação e introdução
  - Qualificação do potencial cliente (Prospect)
  - Motivação do Prospect
  - Visita ao clube
  - Fecho da venda
  - Referências dos clientes
- Pós-Venda no Fitness
- Negociação
  - Conceito
  - Negociações distributivas e integrativas
  - Fases de uma negociação

8622

## Coaching e comunicação

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

- Identificar os princípios fundamentais do processo de Coaching.
- Reconhecer a importância da comunicação para a eficácia do processo de Coaching.
- Definir ou implementar as diversas etapas do processo de Coaching.
- Identificar e aplicar um conjunto de modelos e práticas estruturadas de Coaching.
- Identificar, situacionalmente, o modelo/técnica mais apropriada para facilitar o processo de Coaching.

### Conteúdos

- Introdução ao Coaching
  - O processo de Coaching
  - As áreas do Coaching
  - Os papéis do Coach
- Coaching e comunicação
  - Escuta ativa
  - "Perguntas poderosas"
  - Feedback
  - Sistemas de representação
  - Estabelecimento do rapport
  - Comunicação humana integrada - verbal e não-verbal
- Necessidades humanas
  - Identificação e análise das necessidades humanas
  - O Coaching e a satisfação das necessidades humanas
- Princípios e práticas de Coaching
  - Princípios e deontologia
  - O processo de estabelecimento de objetivos
  - Modelo Roda da Vida
  - Modelo GROW
  - Outras práticas de Coaching



8623

**Gestão de espaços de fitness**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar as características do mercado e gerir o processo de inovação nos serviços de fitness.
- Definir e aplicar técnicas de gestão de espaços de fitness.
- Aplicar a legislação relativa às instalações e equipamentos desportivos.
- Identificar os principais processos de captação e fidelização de clientes.
- Reconhecer a importância da satisfação dos clientes e a sua relação com a qualidade dos serviços de fitness.
- Efetuar recolha de dados de acordo com procedimentos metodológicos de avaliação de programas e atividades de fitness.
- Tratar e analisar os dados de avaliação recolhidos, elaborando relatórios identificando os aspetos mais relevantes.
- Aplicar os principais instrumentos de controlo de gestão de espaços de fitness.
- Identificar os principais ingredientes da liderança e gestão de equipas.
- Identificar os principais instrumentos de gestão do desempenho humano.

**Conteúdos**

- Mercado e inovação
  - Tendências de mercado
  - Análise do mercado
  - Serviços de Fitness e inovação
- Gestão de clientes
  - Gestão de marketing - fundamentos do marketing no desporto
  - Marketing relacional e digital
  - Satisfação e fidelização do cliente e qualidade dos serviços
  - Medição da satisfação dos clientes
    - Instrumentos de avaliação
    - Técnicas de tratamentos de dados
    - Relatórios de comunicação dos resultados
  - Os patrocínios
- Atividades e técnicas de apoio à gestão de espaços, instalações e equipamentos de fitness
  - Princípios da gestão de serviços de fitness
  - Normas de utilização – regulamento
  - Normas de qualidade nos serviços de Fitness
  - Técnicas de gestão de Instalações e equipamentos de Fitness
  - Técnicas de gestão de eventos de Fitness
  - Formas de empreendedorismo e Plano de Negócios
  - Registo e controlo de consumos
- Gestão de equipas
  - Técnicas de gestão e organização
  - A liderança
  - Avaliação do desempenho

8624

## Ética, deontologia e legislação do fitness

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

- Reconhecer as exigências éticas associadas à atividade profissional do fitness.
- Identificar as normas relativas à prática profissional da atividade do fitness, articulada com a responsabilidade pessoal.
- Identificar o enquadramento legislativo e regulamentar da atividade desportiva.
- Identificar o enquadramento legislativo e regulamentar das instalações desportivas que prestam serviços na área da manutenção da condição física (fitness).

### Conteúdos

- Códigos de ética e padrão deontológicos
  - Código de ética pessoal
  - Código de deontologia profissional
- Lei de Bases da atividade física e do desporto
- Regime jurídico das instalações de uso público
- Regime jurídico da responsabilidade técnica pela direção e orientação das atividades desportivas desenvolvidas nas instalações desportivas que prestam serviços desportivos na área da manutenção da condição física (fitness)
- Regime jurídico de acesso e de exercício da atividade de técnico de exercício físico
- Regime jurídico de acesso e de exercício da atividade de treinador de desporto
- Regime jurídico do seguro desportivo
- Regime jurídico da atividade de nadador salvador e respetivo estatuto
- Regulamento Geral de Segurança contra incêndios em edifícios
- Recomendações das diversas diretivas de qualidade relativas ao setor do desporto
- Regulamento das condições técnicas e de segurança a observar na conceção, instalação e manutenção de equipamentos desportivos
- Regime jurídico do combate à violência, ao racismo, à xenofobia e à intolerância nos espetáculos desportivos
- Lei antidopagem no desporto
- Código Mundial Antidopagem - lista de substâncias e métodos proibidos em competição e fora de competição desportiva

8625

## Metodologia das atividades de grupo

**Carga horária**  
50 horas

### Objetivo(s)

- Aplicar os diferentes conceitos relativos ao uso de música.
- Identificar os vários tipos de aula.
- Planear os diferentes tipos de aula.
- Executar passos básicos.
- Aplicar as técnicas de instrução e comunicação.
- Aplicar métodos de montagem coreográfica.
- Aplicar métodos pedagógicos nas atividades de grupo.

### Conteúdos

- Treino aeróbio
  - Métodos
  - Tipos de aula adequadas às necessidades dos participantes
- Aulas de atividades de grupo com música
  - Estrutura
  - Planeamento dos vários tipos de aulas
- Sessão de atividades de grupo
  - Componentes: aquecimento, parte fundamental, regresso à calma, alongamentos finais
  - Passos básicos e exercícios, termos, definições e variações
- Métodos de construção coreográfica
- Música
  - Velocidade
  - Tipo de música apropriada aos vários tipos de classes e público-alvo
- Comunicação e sua utilização nos exercícios com música
  - Linguagem gestual e verbal
- Colocação do professor e participantes na sala
  - Representação espelhada
  - Métodos pedagógicos do exercício

8626

## Metodologia das atividades de musculação e cardiofitness

Carga horária  
50 horas

### Objetivo(s)

- Selecionar os tipos de exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal.
- Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas.
- Utilizar as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres e ajustá-las e adaptá-las às características dos praticantes.
- Aplicar métodos de treino cardiovascular e de treino de força ajustando-os às necessidades dos praticantes.
- Aplicar os princípios do treino de acordo com as variáveis: repetições, séries, carga, intensidade, frequência de treino, tempo de treino, ordem dos exercícios, velocidade de execução, amplitude de movimento.
- Prescrever programas de treino cardiovascular, alongamentos, perda de massa gorda, resistência, força muscular e hipertrofia adequados ao nível de condição física de cada cliente.

### Conteúdos

- Atividade física
  - Benefícios cardiovasculares e musculares – redução do risco de doença
  - Promoção da saúde, bem-estar e aptidão física
- Equipamentos de Cardiofitness
- Equipamentos de Musculação
- Exercícios de Cardiofitness e Musculação
- Princípios básicos de metodologia de treino
  - Planeamento
  - Periodização
- Métodos de treino
  - Cardiovascular
  - Força e flexibilidade- correção postural e alinhamento corporal, distribuição do peso corporal e controlo do movimento

8627

## Metodologia das atividades em meio aquático

Carga horária  
50 horas

### Objetivo(s)

- Utilizar os equipamentos e materiais.
- Identificar as condições da piscina, da água e do ar adequadas para a prática, assim como as normas gerais de utilização da piscina por parte dos praticantes.
- Prevenir lesões do Técnico de Exercício Físico.
- Reconhecer as repercussões das leis físicas e das propriedades da água na prática.
- Descrever os objetivos da adaptação ao meio aquático (AMA).
- Aplicar exercícios para o desenvolvimento progressivo da posição hidrodinâmica fundamental e das habilidades aquáticas básicas (equilíbrio, propulsão, respiração, imersão, saltos, rotações e manipulação), adequando os exercícios à população alvo.
- Aplicar jogos e atividades lúdicas com base no desenvolvimento das habilidades aquáticas básicas, adequando-os à população alvo.
- Identificar os objetivos, benefícios e variantes da Hidroginástica.
- Utilizar a estrutura e cadência musical adequada nas aulas de Hidroginástica.
- Aplicar diferentes tipos de exercícios de Hidroginástica (ancorado, rebote e suspensão), adequando o trabalho em função da profundidade da piscina.
- Aplicar as diferentes velocidades de execução de exercícios de Hidroginástica, adequando os exercícios às mesmas.
- Identificar quais os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios.
- Identificar a estrutura de uma aula de AMA e de Hidroginástica e quais as características de cada fase.
- Aplicar diferentes métodos de aula e métodos de ensino nas aulas de AMA e de Hidroginástica.
- Planear e orientar uma aula de AMA e de Hidroginástica, para determinada população alvo em função dos objetivos.
- Aplicar métodos pedagógicos adequados nas atividades em meio aquático.

### Conteúdos

- Equipamento e materiais
  - Equipamento dos praticantes
  - Equipamento do técnico de exercício físico
  - Tipos de materiais e suas funções
  - Aparelhagem sonora
- População alvo
  - Crianças
  - Jovens
  - Adultos
  - Idosos

- Higiene e segurança
    - Prevenção de lesões do técnico de exercício físico - músculo-esqueléticas e cordas vocais
    - Normas de utilização da piscina por parte dos praticantes
    - Doenças infecto-contagiosas
    - Risco de choque elétrico
  - Envolvimento aquático
    - Leis físicas e propriedades da água e suas repercussões práticas
      - Inércia
      - Aceleração e velocidade
      - Ação/reação
      - Pressão hidrostática
      - Flutuação e força da gravidade
      - Viscosidade e resistência
    - Dissipação do calor no meio aquático - estratégias para evitar o arrefecimento dos praticantes
    - Condições da piscina, da água e do ar
      - Acesso à piscina
      - Cais
      - Profundidade da piscina
      - Temperatura da água
      - Temperatura e humidade do ar
      - Qualidade da água
      - Condições acústicas
  - Adaptação ao meio aquático (AMA)
    - Objetivo da AMA
    - Posição hidrodinâmica fundamental
    - Habilidades aquáticas
      - Equilíbrio
      - Propulsão
      - Respiração
      - Imersão
      - Saltos
      - Rotações e manipulação (lançamentos e recepções)
    - Exercícios específicos para o desenvolvimento das habilidades aquáticas, progressões e adaptação à população
  - Jogos e atividades lúdicas na água
    - Características do jogo e das atividades lúdicas
    - Jogos e atividades lúdicas para o desenvolvimento das habilidades aquáticas e adaptados à população
  - Hidroginástica
    - Objetivos, benefícios e variantes da hidroginástica
    - Trabalho mediante a profundidade (shallow water, transitional e deep water)
    - Música
      - Objetivos de utilização
      - Cadência musical
      - Estrutura musical
    - Exercícios
      - Tipos de exercícios (ancorado, rebote e suspensão)
      - Velocidades de execução - tempo de terra, tempo de água, dobro do tempo de água, velocidade individual
      - Exercícios de hidroginástica para desenvolvimento das habilidades motoras, da condição cardiorrespiratória, da força e resistência muscular e de alongamento
    - Elementos de variação da intensidade e complexidade dos exercícios
  - Metodologia
    - Estrutura da aula
    - Métodos de aula (estilo livre, coreografias, treino em circuito e treino intervalado)
    - Métodos de ensino (progressões, dissociação motora, dissociação temporal, métodos de montagem coreográfica)
  - Intervenção pedagógica nas atividades em meio aquático
-

8628

Metodologia das atividades body & mind

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Caracterizar a área e as aulas de Body & Mind.
- Identificar os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind, utilizando as técnicas adequadas para o desenvolvimento dos mesmos.
- Aplicar técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio, adequadas para um trabalho de Body & Mind.
- Identificar quais os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios.
- Executar o alinhamento neutro e exercícios de consciencialização postural em diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios).
- Aplicar técnicas de respiração e identificar os seus objetivos.
- Aplicar técnicas de relaxamento e identificar os seus objetivos.
- Aplicar técnicas de concentração e meditação e identificar os seus objetivos.
- Aplicar técnicas para promover o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.
- Planear e orientar uma aula de Body & Mind.
- Aplicar métodos pedagógicos adequados a uma aula de Body & Mind.

**Conteúdos**

- Área e aulas de Body & Mind
  - Objetivos de treino nas aulas de Body & Mind
  - Materiais e equipamentos
  - Música
- Exercícios de Body & Mind
  - Técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade e equilíbrio em aulas de Body & Mind
  - Técnicas para o desenvolvimento postural e para a consciencialização corporal
  - Técnicas de respiração, de relaxamento, de concentração e de meditação
  - Técnicas de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal
- Estrutura e planeamento das aulas de Body & Mind
- Intervenção pedagógica nas aulas de Body & Mind

8629

Metodologia de treino personalizado

**Carga horária**  
50 horas

### Objetivo(s)

- Avaliar o estado de saúde, estilos de vida e perfil psicológico do praticante através da utilização adequada de questionários elaborados para este fim.
- Avaliar as componentes da aptidão física do praticante relacionadas com a saúde - aptidão cardiorrespiratória, força e resistência muscular, flexibilidade e composição corporal.
- Avaliar a aptidão funcional do praticante – níveis de mobilidade e estabilidade articular, amplitudes de movimento, desequilíbrios músculo-esqueléticos e fatores de vida que afetam a postura.
- Avaliar a composição corporal do praticante.
- Integrar os diversos tipos exercícios e atividades que atuam nas componentes específicas da aptidão física (aptidão cardiorrespiratória, força e flexibilidade), nos programas de treino.
- Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios ao longo de um período de tempo para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas.
- Identificar os diversos métodos de treino de força e flexibilidade que visam a melhoria da funcionalidade do praticante, considerando a sua correção postural e alinhamento corporal, distribuição do peso corporal e controlo do movimento.
- Conceber um programa completo de treino a médio/longo prazo que corresponda às capacidades, necessidades, estilo de vida e preferências de exercício dos praticantes, de acordo com os princípios de treino e dos componentes de saúde relacionados com a aptidão física.

### Conteúdos

- Modelos e protocolos de avaliação do cliente
  - Perfil de saúde
  - Estilos de vida
  - Rastreio do risco de doença cardiovascular
  - Níveis de aptidão física
  - Aptidão funcional
  - Composição corporal
- Tipologia de exercícios e atividades que atuam nas componentes específicas da aptidão física
  - Aptidão cardiorrespiratória
  - Força
  - Flexibilidade
- Métodos de treino
  - Cardiovascular
  - Força e flexibilidade
- Metodologia de Treino
  - Planeamento
  - Periodização

8630

## Metodologia da atividade física com populações especiais

**Carga horária**  
50 horas

### Objetivo(s)

- Descrever o conceito de populações especiais.
- Identificar as características, as capacidades, as necessidades e os objetivos das populações especiais.
- Identificar os instrumentos e técnicas disponíveis para a avaliação da condição física.
- Aplicar as linhas orientadoras da Prescrição do Exercício para os vários grupos da população.
- Conceber, planear e orientar atividades físicas para populações especiais.

### Conteúdos

- Populações especiais
  - Conceito
  - Fases especiais de vida
  - Condições clínicas
- Características, capacidades, necessidades e objetivos da população-alvo - indivíduos em fases especiais da vida
  - Crianças
  - Jovens
  - Idosos
- Características, capacidades, necessidades e objetivos da população-alvo - indivíduos com determinadas condições clínicas
  - Asma
  - Diabetes
  - Osteoporose
  - Osteoartrite
  - Excesso de peso e obesidade
  - Hipertensão
  - Doença cardiovascular
- Características, capacidades, necessidades e objetivos da população-alvo - deficiência física e mental
- Condição física em populações especiais
  - Formas de avaliação
  - Instrumentos e técnicas para a avaliação
- Exercício físico
  - Linhas orientadoras para a prescrição do exercício para os vários grupos da população
  - Adaptação de atividades físicas às populações especiais
    - Aeróbica
    - Step
    - Localizada
    - Outras

8631

Metodologia das atividades de outdoor fitness

**Carga horária**  
50 horas

### Objetivo(s)

- Aplicar as técnicas e práticas de atividades desportivas ao ar livre.
- Aplicar a didática das modalidades de outdoor fitness, tendo em conta a segurança dos praticante.
- Identificar os materiais, equipamentos, vestuário e calçado adequado às atividades outdoor fitness.
- Aplicar as linhas orientadoras da prescrição do exercício às atividades outdoor fitness adaptando-as às características dos praticantes.
- Planear uma sessão de fitness utilizando a estrutura e as componentes adaptadas ao contexto de ar livre.
- Promover e orientar atividades outdoor fitness.

### Conteúdos

- Atividades outdoor fitness – habilidades motoras, técnicas e práticas
  - Caminhada - fitness walking e nordic walking
  - Corrida - fitness running
  - Bicicleta - outdoor cycling
- Modalidades de outdoor fitness
  - Didática
  - Condições de segurança dos praticantes
  - Materiais, equipamento, vestuário e calçado
- Contextos de prática de exercício ao ar livre
  - Características
  - Vantagens e limitações
  - Determinantes e condicionantes
- Linhas orientadoras da prescrição do exercício das atividades outdoor fitness
- Instrumentos básicos de avaliação
  - Pedómetros
  - Questionários de walkability and cyclability
- Sessão de treino ao ar livre
  - Estrutura e componentes
  - Planeamento em contexto urbano (ciclovias e parques)
  - Planeamento em contexto natural (percursos pedestres, praia e campo)
  - Periodização do treino
  - Aspetos ambientais – pavimento, solo, inclinação, clima
  - Preparação prévias dos praticantes e dos equipamentos e materiais
  - Prevenção de lesões, de insolações e de desidratação
  - Promoção ou manutenção da saúde e condição física
- Técnicas de promoção e orientação de atividades outdoor fitness



8632

**Avaliação e prescrição do exercício**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Descrever os conceitos de atividade física e exercício.
- Identificar os princípios do treino.
- Identificar os princípios e os pressupostos da avaliação e prescrição do exercício.
- Identificar as fases de planeamento e desenvolvimento do processo de treino.
- Identificar as características, as capacidades, as necessidades e os objetivos da população-alvo: adultos aparentemente saudáveis e atletas.
- Aplicar os protocolos de avaliação da condição física do praticante utilizando os instrumentos e técnicas disponíveis para a avaliação.
- Aplicar as linhas orientadoras da prescrição do exercício às componentes da condição física.

**Conteúdos**

- Conceitos de atividade física informal e formal (exercício)
- Componentes da condição física relacionadas com a saúde
  - Endurance cardiovascular
  - Composição corporal
  - Força muscular
  - Endurance muscular
  - Flexibilidade
- Componentes da condição física relacionadas com a habilidade motora
  - Agilidade
  - Coordenação
  - Equilíbrio
  - Potência
  - Tempo de reação
  - Velocidade
- Princípios do treino
  - Sobrecarga e adaptação
  - Progressão
  - Especificidade
  - Recuperação
- Princípios e os pressupostos da avaliação e prescrição do exercício
- Planeamento e desenvolvimento do processo de treino
- Diagnóstico preliminar de saúde
- Estratificação de risco de várias doenças crónicas
- Fatores de risco de doença coronária e de outras doenças crónicas
- População-alvo: adultos aparentemente saudáveis e atletas
  - Características
  - Capacidades
  - Necessidades
  - Objetivos
- Condição cardiorrespiratória
  - Protocolos de avaliação da condição cardiorrespiratória
  - Prescrição do exercício para melhoria da condição cardiorrespiratória
- Condição muscular e funcionalidade
  - Protocolo de avaliação da condição muscular e funcionalidade
  - Prescrição do exercício para melhoria e manutenção da condição muscular e funcionalidade
- Composição corporal
  - Protocolos de avaliação da composição corporal
  - Prescrição do exercício para alteração da composição corporal
- Linhas orientadoras da prescrição do exercício para os vários grupos da população

7847

## Aplicações informáticas na ótica do utilizador

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

- Identificar, caracterizar e utilizar, na ótica do utilizador, as principais aplicações informáticas, como meio privilegiado de comunicação.

### Conteúdos

- Informática – conceitos gerais
- Operações elementares com o sistema operativo
- Processamento de texto
  - Características e vantagens do processador de texto
  - Criação, gravação e edição de documentos
  - Formatação de documentos
  - Impressão de documentos
- Folha de cálculo
- Sistema de gestão de base de dados
- Aplicação de apresentação de diapositivos
- Internet
  - Características e vantagens da internet
  - Pesquisa de informação
- Correio eletrónico
  - Características e vantagens do correio eletrónico
  - Elaboração, envio, receção e leitura de mensagens de correio eletrónico
- Gestão de agenda e calendário
- Gestão de contactos
- Gestão de tarefas
- Utilização da Web 2.0 – Wikis, blogs, mash-ups, redes sociais, ...

7273

## Qualidade de serviços e satisfação dos clientes

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

- Reconhecer a importância da satisfação dos clientes e da qualidade dos serviços de desporto, bem como da sua correlação
- Reconhecer a importância das expectativas do cliente quanto à sua satisfação e quanto à qualidade percebida do serviço
- Identificar as várias dimensões dos serviços desportivos sujeitas à avaliação dos clientes
- Efectuar recolha de dados de acordo com procedimentos metodológicos de aplicação de questionários de avaliação de programas, atividades e eventos desportivos
- Tratar e analisar os dados de avaliação recolhidos, elaborando relatórios identificando os aspetos mais relevantes
- Apresentar propostas que visem a melhoria do desempenho da organização e da qualidade do serviço

### Conteúdos

- Serviços desportivos
  - Características
    - Serviço base
    - Serviços periféricos
  - Importância da satisfação dos clientes e da qualidade dos serviços
- Qualidade dos serviços
  - Conceito de qualidade
  - Perspectiva do cliente
  - Satisfação dos clientes
  - Fidelização dos clientes
  - Qualidade percebida, necessidades e desejos do consumidor e as expectativas dos clientes / participantes.
- Medição da satisfação dos clientes
  - Dimensões da satisfação dos clientes e satisfação global
  - Dimensões do modelo SERVQUAL
  - Instrumentos de avaliação da satisfação dos clientes
  - Questionários de avaliação da satisfação dos clientes
  - Técnicas de tratamento dos dados
  - Relatórios de comunicação dos resultados
- Tipos de ações para aumentar o nível de satisfação dos clientes
- Modos de relacionamento com os clientes

#### 4. Sugestão de Recursos Didáticos

- Fisiologia do exercício físico
  - ACSM (2009). ACSM's Resource for Clinical Exercise Physiology (2nd revised edition). Baltimore: Williams & Wilkins. ISBN-10: 0781768705.
  - ACSM (2013). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (9th edition). Baltimore: Williams & Wilkins. ISBN-10: 1609139550.
  - ACSM (2013). ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription (7th edition). Baltimore: Williams & Wilkins. ISBN-10: 1609139569.
  - McArdle, W.D. and Katch, F.I. (2010). Essential Exercise Physiology (4th ed.). Lippincott Williams and Wilkins; ISBN-10: 1451103239.
  - Wilmore, J.H. and Kenney, W.L. (2007). Physiology of Sport and Exercise (4th ed.). Champaign: Human Kinetics. ISBN-10: 0736055835.
- Introdução à biomecânica e anatomia funcional
  - Bartlett, R. (2007). Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human Movement Patterns (2nd ed.). Routledge. ISBN-10: 0415339944.
  - Blazevitich, A.J. (2010). Sports Biomechanics: The Basics: Optimising Human Performance. 2nd revised edition. A & C Black Publishers Ltd. ISBN-10: 1408127490.
  - Milner, C. (2008). Functional Anatomy for Sport and Exercise: Quick Reference. Routledge. ISBN-10: 0415432979.
  - Whiting, W. & Zernicke, R. (2008). Biomechanics of Musculoskeletal Injury. 2nd revised edition. Champaign: Human Kinetics. ISBN-10: 0736054421.
- Nutrição e suplementação
  - Bernardot, D. (2000). Nutrition for Serious Athletes: edição Human Kinetics.
  - Eberle, S. G. (2000). Endurance Sports Nutrition: edição Human Kinetics.
  - Houston, M. (2001). Biochemistry Primer for Exercise Science: edição Human Kinetics.
  - Manore, M.; Thompson, J. (2000). Sport Nutrition for Health and Performance: edição Human Kinetics.
  - McArdle, W; Katch, VL. (1992). Fisiologia do Exercício - Energia Nutrição e Desempenho Humano: edição Guanabara Koogan.
  - Moreira P. (2005). Obesidade: muito peso, várias medidas: edição Ambar.
- Primeiros socorros no exercício físico
  - Batista, Nelson Teixeira – Manual de Primeiros Socorros (2008). Sintra, Escola Nacional Bombeiros.
  - Berkow et al – Enciclopédia Médica – Merch Sharp & Dohme - vol12 (2006). Barcelona, Editorial Oceano.
  - Manual de Suporte Básico de Vida - (2007),Porto, Conselho Português de Ressuscitação-CPR.
  - Manual de Suporte Básico de Vida - (2008),Lisboa, Escola de Socorrismo da Cruz Vermelha.
  - Manual do curso de Suporte Básico de Vida com Desfibrilhação Automática Externa - (2011),Porto, Conselho Português de Ressuscitação-CPR.
  - Recomendações 2010 para a Reanimação do European Resuscitation Council .
  - Sales, António Lacerda; Cordeiro, Nuno – Guia Prático do Desportista em Situação de Lesão (2009).Lisboa, Lidel.
  - Seeley et al. - Anatomia e Fisiologia (2001). Lisboa, Lusodidacta (3ª Edição).
  - Silva, António Oliveira – O Essencial da Saúde -20 VOL (2007). Lisboa, QuidNovi.
- Psicologia do exercício
  - Anshel, M. (2013). Applied Health Fitness Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
  - Buckworth, J.; Dishman, R. O'Connor, P. & Tomporowski, P. (2013). Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
  - Calmeiro, L., & Matos, M. G. (2004). Psicologia do Exercício e da Saúde. Lisboa: Visão e Contextos.
  - Kornspan, A. S. (2009). Fundamentals of Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
  - Roberts, G. & Treasure, D. (2012). Advances in Motivation in Sport and Exercise. Champaign, IL: Human Kinetics.
  - Serpa, S. & Araújo, D. (2002). Psicologia do Desporto e do Exercício. Compreensão e Aplicações. Cruz Quebrada: Edições FMH.
  - Weinberg, R. S. & Gould, D. (2008). Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. Porto Alegre: ARTMED.
- Pedagogia do exercício
  - Alves, S. M.; Rodrigues, J. J. R.; Balcells, M. C.; Foguet, O. C.; Sequeira, P. J. R. M.; Carvalhinho, L. A. D.; Simões, V. A. C. ; Franco, S. C. A. (in press). Validação e Desenvolvimento de um Sistema de Observação da Comunicação Cinésica do Instrutor de Fitness. Motricidade.
  - American Council on Exercise (2000). Group fitness instructor manual – ACE'S guide for fitness professionals. San Diego, CA: American Council on Exercise.
  - Campos, F. (2013). A Qualidade do Instrutor em Atividades de Grupo de Fitness. Unpublished Tese de Doutoramento, UTAD, Vila Real.

- Ferrão, L. & Rodrigues, M. (2000). Formação Pedagógica de Formadores. Lisboa: Lidel.
- Franco, S. & Santos, R. (1999). A Essência da Ginástica Aeróbica. Rio Maior: Edições ESDRM.
- Franco, S. (2009). Comportamento Pedagógicos dos Instrutores de Fitness em Aulas de Grupo de Localizada: Comportamento observado, percepção, preferência e satisfação dos praticantes. Unpublished Tese de Doutoramento, INEF, Lleida.
- Franco, S. C. A.; Simões, V. A. C.; Castañer, M.; Rodrigues, J. L. F. & Anguera, M. T. (2013). La Conducta de los Instrutores de Fitness: Triangulación entre la Percepción de los Practicantes, Auto-percepción de los Instrutores y Conducta Observada. Revista de Psicología Del Deporte, 22(2): 321-329.
- Franco, S., Rodrigues, J., & Balcells, M. (2008). Comportamento pedagógico dos instrutores de aulas de grupo de fitness de localizada. Fitness & Performance Journal, 7(4), 251-263.
- Piéron, M. (1999). Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Rodrigues, J. (2003). A Pedagogia do Desporto e as Ciências do Desporto. Desporto, Investigação & Ciência, Nº 2, Junho.
- Rosado, A. & Mesquita, I. (2009). Pedagogia do Desporto. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Sarmiento, P. & Ferreira, V. (2004). Formação Desportiva - Perspectivas de estudo nos contextos escolar e desportivo. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Simões, V., Franco, S., & Rodrigues, J. (2009). Estudo do feedback pedagógico em instrutores de ginástica localizada com diferentes níveis de experiência profissional. Fitness & Performance Journal, 8(3), 174-182.
- Simões, V.; Rodrigues, J.; Alves, S. & Franco, S. (2013). Validação do Questionário de Feedback de Instrutores de Fitness em Aulas de Grupo. Revista da UIIPS, 1(1):227-246.
- Wininger, S. R. (2002). Instructors' and Classroom Characteristics Associated with Exercise Enjoyment by Females. Perceptual and Motor Skills, 94, 395-398.
- Técnicas de negociação e vendas em fitness
  - Almeida, J. (2014). A arte de vender: O seu superpoder de venda. Top Books.
  - Hopkins, T. (2007). Manual de vendas. Editorial Presença.
  - Lindon, D. (2011). Mercator XXI: Teoria e prática do marketing. Dom Quixote.
  - Ortega, M. (2012). Sucesso em vendas: O manual do profissional de vendas. Bnomics
- Coaching e comunicação
  - João, M. (2011). Um guia essencial ao sucesso do coach, do gestor e de quem quer ser ainda mais feliz (3ª Ed.). SmartBook.
  - Lança, R. (2013). Coach do coach: Motivar, liderar, gerir equipas. Prime Books.
  - Penim, A.T., & Catalão J.A. (2013). Ferramentas de coaching (7ª Ed.). Lidel.
  - Robbins, A. (2012). O poder sem limites: Novas técnicas de realização pessoal. Pergaminho.
  - Whitmore, J. (2009). Coaching for performance: Growing human potential and purpose - the principles and practice of high-performance coaching.
- Gestão de espaços de fitness
  - Correia, A., Colaço, C., Sacavém, A. (2006). Manual de fitness & marketing. Visão e Contextos.
  - Cunha, L.M. (2012). Os espaços do desporto: Uma gestão para o desenvolvimento humano. Edições Almedina
  - Pedragosa, V. (2012). Satisfação e fidelização em ginásios e health clubs: Estudo das expetativas, das emoções e da qualidade. Tese de doutoramento não publicada, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa, Portugal.
  - Sacavém, A. (2011). Manual de gestão de ginásios e health clubs: Excelência no sector do health & fitness. Edições Manz.
- Ética, Deontologia e legislação do fitness
  - Assembleia da República - Leis na área da Educação, Ciência, Cultura, Desporto e Juventude – em [www.parlamento.pt/Legislacao/Paginas/Leis\\_area\\_Educacao.aspx](http://www.parlamento.pt/Legislacao/Paginas/Leis_area_Educacao.aspx)
  - ARNSPERGER, Christian, Parijs, Philippe Van (2004). Ética económica e social. Porto: Edições Afrontamento.
  - BOFF, Leonardo (2003). "A ética e a formação de valores na sociedade". In: Reflexão. São Paulo: Instituto Ethos de Empresas e Responsabilidade Social.
  - COIMBRA, José de Ávila Aguiar (2002). "Perenidade de uma ética sem fronteiras". In: José de Ávila Aguiar Coimbra (org.). Fronteiras da Ética. São Paulo: Editora SENAC.
- Metodologia das atividades de grupo
  - ACE (2007). Group Fitness Instructor Manual: edição American Council on Exercise
  - ACSM (1995). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription: edição Williams & Wilkins Baltimore.
  - AFFA (2010). Fitness Theory and Practice: edição AFFA.
  - Akiau, P. (1995). Aeróbica: Fundamentação Metodológica, Produção Coreográfica e Desenvolvimento de Ensino. Edição: Coleção Fitness Brasil.
  - Blahnik, P. & Andreson, P. (1996). Waku up your warm up. Revista IDEA Today, 6, 46-53.
  - Carol, A. & Kennedy, Mary M. Yoke (2005) Methods of Group Exercise Instruction: edição Human Kinetics.

- Charola, A. (1993). Manual Practico de Aerobica, Las Claves para Um Cuerpo Vivo: edição Gymnos Editorial.
- Conti, A. (1995). Step Training: edição do autor.
- Franco, S., & Santos, R. (1999). A Essência da Ginástica Aeróbica; edição Escola Superior de Desporto de Rio Maior.
- Joaquim, T. (revisto 2014) Metodologia da Ginástica Localizada: edição Centro Estudos Fitness.
- Kennedy, C. A. & Yoke, M. M. (2005). Methods of Group Exercise Instruction: edição Human Kinetics.
- Sanches, D. (1999). Bases Elementares del Aerobic, Aspectos y Recursos Didacticos en el proceso de Enseñanza: edição Gymnos Editorial.
- Rodrigues, M. & André, H. (revisto 2014) Metodologia da Ginástica Aeróbica: edição Centro Estudos Fitness.
- Stone, M.; Sands, W. A. (2007). Principles and Practice of Resistance Training: edição Human Kinetics.
- Metodologia das atividades de musculação e cardiofitness
  - Baechle, T.; Groove, B. (1998). Weight training - steps to success: edição Human Kinetics.
  - Brooks, D. (2001). Effective strength training: edição Human Kinetics.
  - McArdle, William D.; Katch, Frank I.; Katch, Victor L. (2011) - Fisiologia do Exercício: edição Nova Guanabara
  - Pezarat, Pedro; PASCOAL, Augusto Gil; CABRI, Jan; Armada da SILVA, Paulo; Espanha (1995). Aparelho Locomotor e Análise do Movimento: edição Faculdade de Motricidade Humana.
  - WILLMORE, Jack H.; COSTIL, David L.; KENNEY, W. Larry (2013). Fisiologia do Esporte e do Exercício: edição Manole Lta.
  - WOLLEY, Nick (2004). Body Smart-The Pain-free way to stay in shape (2004): edição Carrol and Brown Publishers Limited.
  - Manual ACSM (2003). ACSM Fitness Book. A proven step-by-step program from the experts: edição Human Kinetics.
  - Manual ACSM (2006). ACSM's Advanced Exercise Physiology: edição Lippincott Williams & Wilkins.
  - Manual do ACSM (2011). Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição: edição Nova Guanabara.
- Metodologia das atividades em meio aquático
  - Aquatic Exercise Association (2010). Aquatic Fitness Professional Manual. Champaign, IL: Human Kinetics.
  - Moreno, J. A. & Gutierrez, M. (1998). Actividades Aquáticas Educativas. Barcelona: INDE Publicaciones.
  - Sanders, M. (2000). YMCA Water Fitness for Health. Champaign, IL: National Council of Young Men's Christian Associations of the United States of America.
  - Sarmiento, P. (2001). A Experiência Motora em Meio Aquático. Algés: Omniserviços.
- Metodologia das atividades body & mind
  - Carrico, M. (2000). Fitness Yoga – ACE's Group Fitness Speciality Series. San Diego, CA: American Council on Exercise.
  - Cury, A. (2008). O Código da Inteligência. A Formação de Mentres Brilhantes e a Busca da Excelência Pessoal. Lisboa: Editora Pergaminho.
  - DeRose, M. (2003). Faça Yoga Antes que Você Precise. Porto: Edições Afrontamento.
  - Gallagher, S. P. & Kryzanowska, R. (1999). The Pilates Method of Body Conditioning. Philadelphia: Trans-Atlantic Publication.
  - Hurtado, S. (2006). Ioga. Lisboa: Plátano Editora.
  - Isacowitz, R. (2006). Pilates. Champaign, IL: Human Kinetics.
  - Karninoff, L. (2007). Yoga Anatomy. Champaign, IL: Human Kinetics.
  - King, M. (2003). Corepilates: Discover your Longest, Leanest Body with Pilates on the Ball. Sydney: ABC Books.
  - Kirk, M. L.; Boon, B. & Dituro, D. (2006). Hatha Yoga Illustrated. Champaign, IL: Human Kinetics.
  - Moffat, M. & Vickery, S. (2002). Manual de Manutenção e Reeducação Postural da American Physical Therapy Association. Porto Alegre: Artmed Editora.
  - Percy, A. (2011). A Cura Espiritual de Siddhartha. A Sabedoria de Hermann Hesse. Alfragide: Estrela Polar.
  - Robbins, A. (2003). O Poder Sem Limites. Cascais: Editora Pergaminho.
  - Robison, L.; Fisher, H.; Knox, J. & Thomson, G. (2000). The Official Body Control Pilates Manual: The Ultimate Pilates Guide: For Fitness, Family Health, Sport and at Work. London: Pan Macmillan.
  - Robinson, L. & Napper, H. (2002). Intelligent Exercise with Pilates & Yoga. London: Pan Macmillan.
  - Rodrigues, J. (2006). Pilates. Lisboa: Plátano Editora.
  - Tolle, E. (2001). O Poder do Agora. Cascais: Editora Pergaminho.
  - Ungaro, A. (2004). Pilates. Porto: Editora C.
- Metodologia de Treino Personalizado
  - Baechle, T.; Groove, B. (1998). Weight training - steps to success: edição Human Kinetics.
  - Brooks, D. (1997). Program design for personal trainers: edição Human Kinetics.
  - Brooks, D. (2001). Effective strength training: edição Human Kinetics.
  - Coburn, J. D. & Malek, M. H. (2012). NSCA's Essentials of Personal Training: edição Human Kinetics
  - O'Brien, T. (1997). Personal trainer's handbook: edição Human Kinetics.
  - Price, J. and Sharpe, F. (2009) The Complete Idiot's Guide to Functional Training Illustrated.
  - WILLMORE, Jack H.; COSTIL, David L.; KENNEY, W. Larry (2013). Fisiologia do Esporte e do Exercício: edição

- Manole Lta.
- Manual ACSM (2003). ACSM Fitness Book. A proven step-by-step program from the experts: edição Human Kinetics.
  - Manual ACSM (2006). ACSM's Advanced Exercise Physiology: edição Lippincott Williams & Wilkins.
  - Manual ASCM (2007). ACSM's Metabolic Calculations Handbook: edição Lippincott Williams & Wilkins.
  - Metodologia da atividade física com populações especiais
    - ACSM (2009). ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities (3rd ed.). Champaign: Human Kinetics. ISBN-10: 0736074333 .
    - ACSM (2009). ACSM's Resource for Clinical Exercise Physiology (2nd revised edition). Baltimore: Williams & Wilkins. ISBN-10: 0781768705.
    - ACSM (2013). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (9th edition). Baltimore: Williams & Wilkins.
    - ACSM (2013). ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription (7th edition). Baltimore: Williams & Wilkins.
    - Armstrong, N. & Mechelen, W. van (2000). Paediatric Exercise Science and Medicine. Oxford: University Press.
    - Rose, D. (2003). Fallproof!: A Comprehensive Balance and Mobility Training Program. Champaign: Human Kinetics.
    - Swain, D.P. & Leutholtz, F. (2007). Exercise Prescription: A Case Study Approach to the ACSM Guidelines (2nd edition). Champaign: Human Kinetics.
  - Metodologia das actividades de outdoor fitness
    - Barough, N. (2011). Walking for Fitness. Dorling Kindersley; ISBN-10: 1405366397.
    - Lawrence, M. (2013). The Complete Guide to Outdoor Workouts (Complete Guides). Bloomsbury Sport. ISBN-10: 1408157519.
    - Musnick, D. and Pierce, M. (2004). Conditioning for Outdoor Fitness: Functional Exercise and Nutrition for Everyone. 2nd Revised edition. Mountaineers Books; ISBN-10: 0898867568.
    - Sovndal, S. (2013). Fitness Cycling. Human Kinetics Publishers. ISBN-10: 1450429300.
  - Avaliação e prescrição do exercício
    - ACSM (2010). ACSM's Introduction to Exercise Science, Jeffrey A. Potteiger (Editor). Lippincott Williams and Wilkins (ISBN-10: 0781778115; ISBN-13: 978-0781778114).
    - ACSM (2013). ACSM Guidelines for Exercise Testing and Exercise Prescription (9th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer/ Lippincott, Williams and Wilkins. (ISBN-10: 1609136055; ISBN-13: 978-1609136055).
    - ACSM (2013). ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription (7th ed.). Baltimore: Williams & Wilkins. (ISBN-10: 1609139569; ISBN-13: 978-1609139568).
    - Hardman, A.E., & Stensel, D. (2009). Physical Activity and Health, The Evidence Explained. 2nd ed. London: Routledge.
  - Aplicações informáticas na ótica do utilizador
    - Lopes, Filomena Castro; Morais, Maria Paula; Carvalho, Armando Jorge (2005). Desenvolvimento de sistemas de informação, métodos e técnicas. FCA Editora Informática.
    - Azul, Artur Augusto (2000). Introdução às tecnologias de informação – bloco I. Porto Editora.
    - Sousa, S. (1999). Microsoft Office 2000 para todos nós. FCA Editora.
    - Sousa, S. (2001). Tecnologias de Informação o que são e para que servem. FCA editora.
    - Sector dos serviços de informação e comunicação (O) Lisboa, IQF, 2006.
    - Alves, J. (2011). Acess 2010. Lisboa: Lidel
    - António, R. (2010). Desafios profissionais da gestão documental. Lisboa: Edições Colibri
    - Rodrigues, L. (2011). Utilização de excel para economia e gestão. Lisboa: Lidel.
  - Qualidade de serviços e satisfação dos clientes
    - Correia, A. et al. (2000). Serviços de qualidade no desporto, polidesportivos e ginásios. Lisboa: Ministério da Juventude e do Desporto. Centro de Estudos e Formação Desportiva.
    - Correia, A., et al. (2008). Manual de fitness & marketing para a competitividade dos ginásios e health clubs. Lisboa: Ed. Visão e Contextos.
    - Fernandes, A. (2000). Qualidade de serviço. Lisboa: Ed. Pergaminho.
    - Gerson, R. F. (1998). Medir a qualidade e a satisfação do cliente um guia para gerir um serviço de qualidade. Lisboa: Monitor.
    - Lendrevie, J. et al. (2004). Mercator XXI teoria e prática do marketing. Lisboa: Dom Quixote.
    - Salgado, S. (2000). O marketing e a qualidade. In Brito, C. M.; Lencatre, P. (Coords). Os horizontes do marketing. Lisboa: Ed. Verbo.
    - Santos, A. P. & Pires, A. (1996). Satisfação dos clientes um objectivo estratégico de gestão. Lisboa: Texto Editores.
    - Soares, P. M. et al. (2007). MEDE: Modelo de excelência no desporto – gestão da qualidade e da excelência na gestão do desporto. Vila Nova de Gaia: APOGESD.
  - Sítios na internet
    - [www.apq.pt/](http://www.apq.pt/)
    - [www.efqm.org](http://www.efqm.org)
  - Saúde pública e atividade física

- ACSM (2010). ACSM's Introduction to Exercise Science, Jeffrey A. Potteiger (Editor). Lippincott Williams and Wilkins (ISBN-10: 0781778115; ISBN-13: 978-0781778114).
- Barata, T (1997). Actividade Física e Medicina Moderna. Lisboa: Europress. ISBN: 9789725592281.
- Beaglehole, R; Bonita, R & Kjellstrom, T. (2003). Epidemiologia Básica (versão portuguesa). Geneva: World Health Organization. Lisboa: Escola Nacional de Saúde Pública. (Beaglehole, R.; Bonita, R. & Kjellstrom, T. (2003). Basic Epidemiology. Geneva: World Health Organization).
- Donaldson, L. J. & Scally, G. (2009). Essential Public Health (3rd revised edition). Radcliffe Publishing Ltd. ISBN-10: 1846192099
- Hardman, A.E., & Stensel, D. (2009). Physical Activity and Health, The Evidence Explained (2nd ed.). London: Routledge. ISBN-10: 0415421985