



MANZ

www.manz.pt

Curso de Especialização
Tecnológica

**Técnico(a) Especialista
em Exercício Físico**

**CONQUISTA
UM
NÍVEL
SUPERIOR!**

Cursos de Especialização Tecnológica

Técnico(a) Especialista em Exercício Físico



1. O que são?

Os Cursos de Especialização Tecnológica (CET) são formações pós-secundárias não superiores que te preparam para uma especialização científica ou tecnológica numa determinada área de formação. Correspondem a uma formação técnica de alto nível.

2. Quem pode fazer este curso?

Os Cursos de Especialização Tecnológica (CET) podem ser indicados para ti se:

- Fores titular de um curso do ensino secundário ou de habilitação legalmente equivalente;- fores titular do nível 3 de qualificação do Quadro Nacional de Qualificações (QNQ);
- Tiveres obtido aprovação em todas as disciplinas dos 10º e 11º anos e tiveres estado inscrito no 12º ano de um curso de ensino secundário ou de habilitação legalmente equivalente sem o concluíres*;
- Fores titular de um diploma de especialização tecnológica ou de um grau ou diploma de ensino superior e pretenderes uma requalificação profissional.

(*) neste caso, há a obrigatoriedade de frequência de um programa adicional de formação, conforme artigo 16 do Decreto-Lei nº 88/2006 de 23 de Maio.

O programa de formação adicional é agendado pela Manz Produções após reunido um número mínimo de 10 alunos.

3. Este curso permite-me exercer a profissão de técnico de exercício?

Sim, este curso permite exercer a profissão de Técnico/a Especialista em Exercício Físico, concedendo o direito à cédula profissional.

4. Qual a duração da formação?

A formação decorrerá ao longo de aproximadamente 1 ano e meio; 1 ano em aulas presenciais e 6 meses de estágio.

5. Qual o preço do seguro de acidentes pessoais (obrigatório por lei)?

O seguro de acidentes pessoais tem um valor de 50€. Contudo, a MANZ irá oferecer o seguro a todos os formandos, sem qualquer custo adicional.

6. Já fiz a minha inscrição online e paguei a taxa de inscrição. Qual o próximo passo?

Agora é simples! Basta que insiras os documentos digitalizados solicitados na tua área reservada de aluno (cartão de cidadão, CV, certificado de habilitações e fotografia tipo passe).

Os dados para login encontram-se no email automático que recebeste após a tua inscrição online.

7. Quais são os Ginásios com os quais a Manz tem protocolo, para poder vir a estagiar/ trabalhar?

Conhece desde já alguns dos clubes que estão à tua espera!



Técnico(a) Especialista em Exercício Físico

8. Com os CET poderei vir a ter equivalências caso queira integrar o Ensino Superior?

Sim, o curso concederá várias equivalências para quem queira fazer mais tarde uma licenciatura em EF/Desporto.

Adicionalmente, os formandos que concluíam o CET podem fazer mais tarde uma Especialização na Manz (p.ex. Personal Training, Treino Funcional, Atividades de Grupo), com possibilidade de equivalências e valores mais vantajosos.

9. Qual o Plano de Estudos da Formação?

| ORGANIZAÇÃO DO REFERENCIAL DE FORMAÇÃO | | CARGA HORÁRIA |
|---|--|---------------|
| Formação Tecnológica | Fisiologia do exercício físico | 25 |
| | Introdução à biomecânica e anatomia funcional | 25 |
| | Nutrição e suplementação | 25 |
| | Primeiros socorros no exercício físico | 25 |
| | Saúde pública e atividade física | 25 |
| | Psicologia do exercício | 25 |
| | Pedagogia do exercício | 25 |
| | Técnicas de negociação e venda em fitness | 25 |
| | Coaching e comunicação | 25 |
| | Gestão de espaços de fitness | 25 |
| | Ética, Deontologia e legislação do fitness | 25 |
| | Metodologia das atividades de grupo | 50 |
| | Metodologia das atividades de musculação e cardiofitness | 50 |
| | Metodologia das atividades em meio aquático | 50 |
| | Metodologia das atividades body & mind | 50 |
| | Metodologia de treino personalizado | 50 |
| | Metodologia da atividade física com populações especiais | 50 |
| | Metodologia das atividades de outdoor fitness | 50 |
| | Avaliação e prescrição do exercício | 50 |
| | Aplicações informáticas na ótica do utilizador | 25 |
| Qualidade de serviços e satisfação do cliente | 25 | |
| Sub-total | 725 | |
| Formação Geral e Científica | Língua portuguesa | 50 |
| | Língua inglesa | 50 |
| | Estatística descritiva | 25 |
| | Sub-total | 125 |
| Formação Prática em Contexto de Trabalho | Estágio | 400 |
| | Sub-total | 400 |
| CARGA HORÁRIA TOTAL | | 1250h |

10. Quem são os Docentes?



HUGO ZEGRE | COORDENADOR PEDAGÓGICO

- Licenciado em Educação Física e Desporto (ULHT)
- Mestre em Exercício e Bem-estar (ULHT)
- Antropometrista (ISAK)
- Docente das Pós-Graduações de Personal Training Avançado
- Professor de Educação Física



AMÂNCIO SANTOS

- Licenciado em Ciências do Desporto (Faculdade de Motricidade Humana)
- Licenciado em Osteopatia (ITS)
- Experiências acumuladas de Personal Trainer, Coordenador do Ginásio, Diretor Técnico e Club Manager em várias cadeias de ginásios, desde 2001
- Training Manager da Technogym em Portugal



ANDREIA RODRIGUES

- Trainer Les Mills-Diretora Programa BodyJam
- Coordenadora Atividades Grupo – Kalorias Fitness Club – Linda-a-Velha



ANTÓNIO SACAVÉM

- Partner na António Sacavém Communication Academy
- Especialista em Comunicação e Coach (standards internacionais)
- Leadership & Organisational Transformation na London Business School
- Executive MBA no ISCTE Business School
- Mestrado em Comportamento Organizacional no Instituto Superior de Psicologia Aplicada
- Foi Director de Negócios na Sonae Turismo (Hospitality & Fitness)



BRUNO CASTRO

- Mestrado em Atividade Física e Saúde, FADEUP
- Licenciatura em Educação Física e Desporto, UTAD
- Membro da Equipa Nacional Manz
- Program Trainee RPM™, BODYCOMBAT™ e CXWORX™ (Les Mills)



CARLA GASPAR

- Mestrado em Marketing Desportivo, ISCTE
- Licenciatura em Educação Física e Desporto, ULHT
- Docente convidado da Faculdade de Educação Física e Desporto, ULHT
- Diretora Geral nos Health Club Every.Body (Évora e ÉvoraHotel) e Envy (Chiado)



CARLA MALVEIRO

- Mestrado em Exercício e Bem Estar
- Pós Graduação em Reabilitação Cardíaca, FMH/UTL
- Licenciatura em Ciências do Desporto – Menção Ed. Física e Desporto Escolar, FMH/UTL
- Professora na sala de exercício na Tiagos Clínica
- Coordenadora na sala de exercício e hidroginástica no EUL



CÉSAR CHAVES

- Doutoramento em Atividade Física e Saúde, FADEUP
- Mestrado em Recreação e Lazer, FADEUP
- Licenciatura em Ciências do Desporto e de Educação Física, FCDEF-UP
- Professor na Escola Superior de Desporto e Lazer – IPVC



EDUARDA VELOSO

- Mestrado em Desenvolvimento da Criança, FMH/UTL
- Licenciatura em Ciências do Desporto, FMH/UTL
- Coordenadora de Atividades infantis – Tonik Life, Family & Fun
- Professora de Natação – Tonik Life, Family & Fun



ELMIRO NETO

- Pós-Graduação em Direção Técnica de Ginásios e Health Club, Manz Produções
- Pós-Graduação em Gestão de Ginásios e Health Club, Manz Produções
- Licenciatura em Educação Física, Universidade Federal da Bahia - UFBA, Salvador (Brasil)
- Diretor Técnico, Coordenador do serviço de Personal Trainer, Ginásio Welldomus - Fitness & Spa Services, Porto (Portugal)
- Coordenador Técnico e Professor do Programa de Exercício Clínico, Instituto CUF - Fundação José de Mello Saúde, Porto (Portugal)
- Professor convidado da Unidade Curricular Prescrição do Exercício, Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, Porto (Portugal)



EMANUEL PEREIRA

- Pós-graduação em Atividades de Academia pela UTAD
- Licenciatura em Educação Física e Desporto, com especialização e Projeto Pedagógico em Natação, ISMAI
- Instrutor Internacional AEA (Aquatic Exercise Association)
- Eleito Top Performer 2011 e 2012 – Alemanha
- Presenter Internacional (Alemanha, Bélgica, Estónia, Holanda, Rússia, Suíça)



FREDERICO RAPOSO

- Doutorando em Educação Física e Desporto – especialização em Atividade Física e Saúde, ULHT
- Mestrado em Exercício e Saúde, FMH/UTL
- Pós-graduação em Reabilitação Cardíaca, FMH/UTL
- Licenciatura em Ciências do Desporto – Menção Ed. Física e Desporto Escolar, FMH/UTL
- Docente convidado da Faculdade de Educação Física e Desporto, ULHT



IVENS KUCHARSKI

- Head Coach Les Mills Portugal
- Presenter Internacional
- Diretor Geral do Factor X



IVO GOMES

- Mestrado Executivo em Marketing Management - ISCTE - IUL Business School
- Mestrado em Marketing - ISCTE - IUL Business School - Em fase de conclusão
- Licenciatura em Ciências da Comunicação, UAL
- Practitioner de Programação Neuro-linguística
- Consultor Independente na área de Fitness



JOÃO PINHEIRO

- Licenciatura em Psicologia, ULHT
- Formador em Áreas Comportamentais
- Especialização em Gestão de Ginásios e Health Clubs

Técnico(a) Especialista em Exercício Físico



JUVENAL FERNANDES

- Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo (FADEUP) e Colaborador Gabinete de Atletismo FADEUP
- Licenciatura em Ciências do Desporto e de Educação Física, FADEUP
- Especialização em Personal Training (MANZ produções)
- Consultor Técnico nas áreas de coordenação de Sala de exercício e Personal Training
- Colaborador Golden Club (Ílhavo), Wellfit (V.N. Gaia) e Fit&Fun (Aveiro)
- Co-Fundador & Coach da Box Crossfit Aveiro



MADALENA APARÍCIO

- Doutoranda em Didáticas Especiais da Educação Física e Desporto - Universidade de Vigo
- Licenciatura em Desporto e Educação Física - Universidade do Porto
- Criadora do programa Tribal Dance®



MÁRIO SANTOS

- Licenciatura em Ciências do Desporto, FMH/UTL
- Pós Graduação em Gestão com Especialização em Marketing – ISCTE Business School
- Executive Education - Programa Geral de Gestão de Empresas, Universidade Católica de Lisboa
- Executive Education - Leadership & Organisational Transformation, London Business School
- Gestor Operacional de Negócio na cadeia Solinca até Setembro 2011



MARLENE SILVA

- Doutoramento em Motricidade Humana, Saúde e Condição Física, FMH/UTL
- Licenciatura em Psicologia Clínica, ISPA
- Investigadora (LABES, FMH-UTL), coordenadora conteúdos comportamentais (PESO II)
- Professora auxiliar da Faculdade de Educação Física e Desporto, ULHT



MICHELLE CASTRO

- Licenciatura em Nutrição e Dietética, Escola Superior de Saúde de Faro
- Diretora Executiva da empresa LifeNutrition
- Nutrition Coach e Trainer LifeNutrition
- Ex-Diretora do Departamento de Nutrição e Suplementação do Holmes Place Portugal



PAULO CALDEIRA

- Mestre em Exercício e Saúde – Faculdade Motricidade Humana
- Licenciado Ciências do Desporto – Faculdade Motricidade Humana
- Certificado Ativação Neuro Muscular - Mat - Jumpstart
- Certificado "Applied Functional Science" - Gray Institute
- Personal Trainer, Fisiologista do Exercício no Centro de Atividades Físicas do Estádio Universitário Lisboa



PEDRO ALEIXO

- Doutorando em Educação Física e Desporto - especialização em Atividade Física e Saúde (ULHT)
- Mestrado em Exercício e Saúde, FMH/UTL
- Licenciatura em Educação Física, FMH/UTL
- Formador da Technogym
- Personal Trainer na área do Exercício e Saúde



PEDRO BARACHO

- Mestrado em Exercício e Bem-estar, ULHT
- Mestrado integrado em Ciências Farmacêuticas, Faculdade de Farmácia – Universidade de Lisboa
- Certificação como Professor do Autêntico Método Pilates
- Personal Trainer, Instrutor de Fitness e Instrutor de Pilates



PEDRO BERJANO

- Advogado
- Diretor Geral da Confederação de Desporto de Portugal
- Monitor Universitário



PEDRO SIMÃO

- Mestrado em Exercício e Saúde, FMH/UTL
- Licenciatura em Ciências do Desporto, FMH/UTL
- Coordenador Técnico – Balance Club, Health Club & SPA



RICARDO GONÇALVES

- Doutorando em Educação Física e Desporto - ULHT
- Mestrado em Treino de Alto Rendimento – FMH
- Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física – UC-FCDEF
- Docente da Licenciatura em Educação Física e Desporto – ISMAT



ROSÁLIA MATIAS

- Diretora Técnica - Supera Areeiro
- Mestrado em Atividades Física para a 3ª Idade, FCDEFUP - Porto
- Licenciatura em Educação Física e Desporto; ISMAI - Porto
- Experiência profissional de cerca de 7 anos como Personal Training e Instrutora de Aulas de Grupo
- Coordenadora Técnica na cadeia Solinca (2008-2011)
- Atleta federada (1988-2002) e campeã nacional de natação (1998-2002)



RUI BATALAU

- Certification in Applied Functional Science (CAFS) - Gray Institute
- Certificação em Treino Funcional e HIIT - WellXProSchool
- Doutorando em Atividade Física e Saúde - ULHT
- Mestrado em Treino de Jovens Desportistas - ULHT
- Licenciatura em Educação Física e Desporto - ULHT
- Docente de Anatomofisiologia e Fisiologia do Exercício na ULHT e ISMAT
- Personal Trainer (freelancer)



TIAGO BAPTISTA

- Personal Trainer Freelancer - Jazzy Life Club (Estádio da Luz)
- Docente da Licenciatura em Exercício e Bem Estar ULHT
- Mestre em Exercício e Bem Estar ULHT
- Licenciado Ciências do Desporto Ed Física FMH-UTL
- Personal Trainer & Especialista em Exercício Corretivo NASM
- Certificado CAF& 3D MAPS - Gray Institute
- Barefoot Rehab Specialist - EBFA
- Certificado MAT Jumpstart
- Certificado ERA Introduction

e ainda...

BRUNO MONTEIRO

CRISTIANA MERCÉ

DIOGO MATOS

JOÃO COSTA

JOÃO FARIA

JORGE MACHADO

LEANDRO SILVA

MAURO FROTA

NUNO LOUREIRO

NUNO NOGUEIRA

PATRÍCIA SILVA

PAULO MARQUES

PEDRO CARDOSO

RICARDO BOMTEMPO

RICARDO DINIS

RICARDO SANTOS

RUI JORGE

RUI REBELO

SOFIA MENESES

SUSANA VELOSO

TATIANA FONTES