

# CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO TECNOLÓGICA

## TÉCNICO(A) ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO FÍSICO

ESTA FORMAÇÃO  
FOI CRIADA A  
PENSAR EM TI

CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO  
TECNOLÓGICA  
2019-2020



CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO  
TECNOLÓGICA  
2019-2020

### Quem se pode candidatar ao CET?

- Todos os que têm gosto pelo exercício físico, desporto, saúde e bem-estar.

### Condições de acesso:

- Titulares de um curso do ensino secundário ou de habilitação legalmente equivalente;
- Titular do nível 4 de qualificação do Quadro Nacional de Qualificações;
- Aprovação em todas as disciplinas dos 10º e 11º anos ou tendo estado inscrito no 12º ano.

### Finalidades do CET

- Atuar em conformidade com o enquadramento legal e regulamentar da atividade profissional
- Agir sob princípios éticos, códigos deontológicos e respetivas normas de qualidade.
- Demonstrar capacidade de reflexão crítica sobre a atividade profissional numa ótica de desenvolvimento e melhoria contínua das suas competências profissionais.

### Onde se realizam os Cursos - Local e Horários

Porto, Braga, Coimbra, Leiria, Lisboa, Évora, Ponta Delgada, Faro.

Diurno - 2ªf a 6ªf - 9:00 às 14:00

Pós-Laboral - 5ªf; 6ªf 18:30 às 22:30 e sáb 9:00 às 18:00 | 2ªf; 3ªf; 4ªf 18:30 às 22:30 e Dom 10:00 às 18:00

### Vantagem em estudares na MANZ

Manual de apoio ao Curso - editado em português por autores de grande referência no contexto do Fitness em Portugal.

Estágio garantido com acompanhamento permanente, pela coordenação pedagógica MANZ e orientador de estágio no local.

Trabalhadores estudantes têm acesso a enquadramento legal que permite realizar toda a formação em condições muito vantajosas.

### Quais as Saídas Profissionais?

Com esta formação terás acesso ao Título Profissional de Técnico de Exercício Físico, o que te dará a possibilidade de trabalhar em qualquer ginásio, health club, piscina, boxes e complexos desportivos.

Atribuição de equivalência aos alunos que pretendam dar seguimento aos estudos pela via académica com acesso a vantagens únicas nas universidades com as quais temos parceria.

### 100 % de EMPREGABILIDADE?

A MANZ FORMAÇÃO é uma entidade formadora com uma vasta rede de contactos e protocolos com ginásios e health clubs de todo o país.

Por mérito e reconhecimento mais de 80% dos nossos formandos conquistam o seu lugar após a conclusão do estágio.

### COMO ME POSSO CANDIDATAR?

Faça o registo em: <http://formacao.manz.pt>

# PLANO DE ESTUDOS

## TÉCNICO(A) ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO FÍSICO

CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO  
TECNOLÓGICA  
2019-2020

ORGANIZAÇÃO DO REFERENCIAL DE FORMAÇÃO		CARGA HORÁRIA
FORMAÇÃO TECNOLÓGICA	Introdução à biomecânica e anatomia funcional	25
	Coaching & comunicação	25
	Nutrição e suplementação	25
	Fisiologia do exercício físico	25
	Saúde pública e atividade física	25
	Psicologia do exercício	25
	Primeiros socorros no exercício físico	25
	Pedagogia do exercício	25
	Técnicas de negociação e venda em fitness	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	
FORMAÇÃO GERAL	Língua portuguesa	50
	Língua inglesa	50
	Estatística descritiva	25
	Sub-Total	850
ESTÁGIO	Formação em Contexto de Trabalho	400
CARGA HORÁRIA TOTAL		<b>1250h</b>



“O Curso TEEF evidencia-se pela sua qualidade, rigor, aprofundamento das temáticas programáticas através de um corpo docente com formação superior e uma vasta experiência técnica, prática e científica. Somos rigorosos e exigentes com os alunos, envolvemo-nos com os seus propósitos, acompanhando-os até à sua entrada no mercado de trabalho.”

Carla Gaspar  
Coordenadora Cursos TEEF Lisboa



“A nossa formação vem ajudar a combater uma das grandes demandas na zona Sul de Portugal, a falta de profissionais especializados para integrarem o mercado do Fitness. A MANZ Formação, atua sob a premissa de formar e integrar no mercado profissionais de elevado gabarito, profissionais apaixonados pela sua área de especialização.”

Ana Domingos  
Coordenadora Cursos TEEF Algarve



“A nossa formação em Coimbra, permite aos seus formandos adquirirem uma vasta competência teórica e prática nas diferentes áreas de especialização. Estamos munidos de excelentes profissionais, que possuem uma elevada formação académica e um conhecimento prático, ganho pelo investimento individual de cada um de nós.”

Alfredo Filho “Júnior”  
Coordenador Cursos TEEF Coimbra



“O CET-TEEF tem como objetivo formar técnicos especialistas em exercício físico, com um conhecimento abrangente nas diversas áreas de ação existentes no fitness. Munir os formandos com conhecimento teórico e prático, nas matérias que farão parte das suas vidas profissionais e do seu consequente sucesso, é a missão de um quadro docente diversificado, diferenciador e de qualidade superior. Estes profissionais proporcionam momentos enriquecedores de desenvolvimento, que asseguram a formação de excelentes profissionais no mundo do fitness do futuro.”

Jorge Machado  
Coordenador Cursos TEEF Porto