

Especialização Lato Sensu em Personal Training e Metodologias para Treinamento

Apresentação

A Escola Superior Batista do Amazonas (ESBAM) por intermédio da Coordenação de Pesquisa e Pós-Graduação oferece o Curso de Especialização *Lato Sensu* em Personal Training e Metodologias para Treinamento

Público alvo:

Profissionais graduados e alunos finalistas do curso de Educação Física, Nutrição, Educação Física, Fisioterapia e demais profissionais da área da saúde.

Objetivo do curso:

O curso tem como objetivo promover a capacitação aos profissionais da área da saúde para elaboração e planejamento do treinamento personalizado incluindo a nutrição e suplementação esportiva.

Carga horária: 360h

Duração do curso: 8 meses

Horário: Sexta-feira das 17h às 22h e sábados alternados das 8h às 18h

Número de vagas: 30

Investimento:

12 parcelas de **R\$ 480,0** (quatrocentos e oitenta reais - **valor integral**).

Desconto para egressos, finalistas **e alunos novos** (50%): R\$ 240,00

(Obs.: **Desconto de pontualidade a partir da primeira mensalidade**)

MATRIZ CURRICULAR 2024/1

Nº	DISCIPLINA	C.H.
1	Anatomia e Cinesiologia Aplicada a Musculação	30
2	Biomecânica Aplicada a Musculação	30
3	Bioquímica e Fisiologia Humana	30
4	Fisiologia do Exercício I	30
5	Fisiologia do Exercício II	30
6	Medidas e Avaliação Física	30
7	Elaboração e Planejamento de Programas de Treinamento de Força	30
8	Nutrição e Suplementação Esportiva	30
9	Treinamento Personalizado para o Fisiculturismo	30
10	Treinamento Personalizado para Grupos Especiais e Terceira Idade	30
11	Prevenção de Lesão na Musculação	30
12	Marketing e Gestão de Carreira	30
TOTAL		360 h