



Escola Superior
de Desporto e Lazer
Instituto Politécnico
de Viana do Castelo

Ensino Superior Público

MESTRADO ATIVIDADES DE FITNESS

www.esdl.ipvc.pt



o teu • de partida

Atividades de Fitness

Local: Melgaço

Duração: 4 semestres

Preço: Consultar o respetivo Edital

Regime: Normal | Diurno

Candidaturas *on-line**

Consultar calendário [aqui](#).

candidaturas.ipvc.pt

*Antes de proceder à candidatura *on-line*, os(as) candidatos(as) devem consultar toda a informação sobre o Mestrado a que se candidatam no respetivo **Edital** e ainda na página de cada Mestrado.

Objetivos

Desenvolver e consolidar competências especializadas na área do *Fitness*, Exercício e Saúde: técnica, comunicação e pedagogia do ensino.

Capacitar para a intervenção teórica e prática das atividades de *Fitness*, em contexto de ginásios, autarquias, clubes, domicílio e natureza, com populações saudáveis e clínicas, *on-line* e/ou presencial.

Desenvolver competências de estratégia de negócio e capacidades de liderança na inovação e na mudança.

Condições de Acesso

[Link](#)

Condições de Funcionamento

6ª feira (presencial)

Estrutura curricular

1º semestre

Musculação e Cardiofitness

Atividades de Grupo

Metodologia da Investigação

Fisiologia do Exercício em Populações Específicas

Epidemiologia da Atividade Física

2º semestre

Atividades Meio Aquático

Treino Personalizado (PT)

Pedagogia do Desporto e das Atividades Físicas

Avaliação Cineantropométrica

Exercício, Metabolismo e Nutrição

3.º e 4.º semestres

Dissertação / Estágio / Projeto

Certificações

- Pilates *Matwork* I (Instituto MB-Formação)
- Programa *Les Mills* (Manz)
- Metodologias da Atividade de Step
- Atividades de Meio Aquático
- *Small Group Training*
- Treino Personalizado: equipamentos e metodologias do treino funcional; comunicação influente e estratégias de venda; reabilitação de lesões; *Apps* e tecnologias inovadoras para treino *on-line*
- Outras

Saídas Profissionais

- Fisiologista do exercício;
- Fisiologista do exercício especialista;
- Técnico de exercício físico;
- Especialista em exercício clínico;
- Profissional de Fitness para intervir com qualidade em ginásios, autarquias, clubes, domicílio e em contexto de natureza;
- Treinador(a) pessoal certificado (a);
- Instrutor(a)/coordenador(a) / criador(a) de aulas de grupo;
- Responsável de academias e instalações de Fitness;
- Formador(a);
- Diretor(a) técnico(a);
- Coordenador(a)
- Empreendedor(a);
- Consultor(a);
- Representante de equipamentos e atividades de *Fitness*.

Contactos da Escola

Complexo Desportivo e Lazer
Comendador Rui Solheiro
Monte de Prado 4960-320
MELGAÇO

Tef.: +351 258 809 678

e-mail: geral@esdl.ipvc.pt

Site: www.esdl.ipvc.pt

Coordenadora de curso

Carla Gonçalves
carlagoncalves@esdl.ipvc.pt

Venha Conhecer a Escola Superior de Desporto e Lazer

Conhece a ESDL IPVC



o teu • de partida



**Instituto Politécnico
de Viana do Castelo**

Rua Escola Industrial e Comercial de Nun'Álvares, 34
4900-347 Viana do Castelo
t. 258 809 610
e. geral@ipvc.pt • s. www.ipvc.pt

