

**Personal e Ginástica de Academia / Período: 8**

Professor: Vanessa Bréder Gomes (Mestre)

CH: 80h

**Ementa:**

Prestação de Serviços em Exercício Físico; O Personal Trainer Ou Treinador Particular Dentro e Fora da Academia de Ginástica; Prescrição de Exercícios Individualizada Orientada Por Resultados; Aspectos Éticos Acerca da Conduta do Personal Training. Estudo dos fundamentos e técnicas aplicadas aos movimentos ginásticos (analíticos e sintéticos), nas áreas da Educação Física. Estudo dos conteúdos teórico-práticos da ginástica, tendo em vista a construção, elaboração e socialização de diferentes formas de movimentações. Atividades coletivas desenvolvidas no ambiente de prática de ginástica e todas as manifestações da cultura corporal de movimento que contemplam a área gímnica.

**Habilidades:**

Conhecer noções gerais, tipos de ginástica de academia e noções de musicalidade; Saber a ministrar aulas de ginástica aeróbica; Saber a ministrar aulas de ginástica localizada bem como os sistemas de elaboração, aeróbica, step e jump. Compreender os cuidados a serem tomados em uma aula de ginástica de academia corrigindo os erros posturais durante os exercícios, assim como elaborar metodologia e técnicas para ginástica de academia; Conhecer estrutura metodologia de um plano de aula.

**Metodologia:**

As aulas a distância serão realizadas em vídeo aulas, material disponível no Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA), atividades de apoio para exploração e enriquecimento do conteúdo trabalhado, fóruns de discussão, atividades de sistematização, avaliações e laboratórios práticos virtuais.

**Recursos Didáticos:**

Livro didático;  
Vídeo aula;  
Fóruns;  
Estudos Dirigidos (Estudo de caso);  
Experimentos em laboratório virtual;  
Biblioteca virtual;  
Atividades em campo.

**Conteúdo Programático:****INTRODUÇÃO AO TREINAMENTO PERSONALIZADO**

CONCEITO DE PERSONAL TRAINING

PÚBLICO ALVO E OBJETIVOS DO TREINAMENTO INDIVIDUALIZADO

**PILARES DO TRABALHO DE UM PERSONAL TRAINING**

ATENDIMENTO

PLANO DE TRABALHO E ESPECIFICIDADE

**MUSCULAÇÃO**

PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO NEUROMUSCULAR RESISTIDO

PLANOS E EIXOS ANATÔMICOS

EXEMPLOS DE EXERCÍCIOS DE MUSCULAÇÃO

**A MÚSICA NAS AULAS DE GINÁSTICA DE ACADEMIA**

A MÚSICA COMO FATOR MOTIVADOR DURANTE AS AULAS DE GINÁSTICA

A MÚSICA COMO ELEMENTO CONSTITUINTE DAS AULAS

**POSTURA PROFISSIONAL DURANTE A AULA DE GINÁSTICA DE ACADEMIA**

MOTIVAÇÃO

POSICIONAMENTO DO PROFISSIONAL

UTILIZAÇÃO DO TOM DE VOZ

**DIRETRIZES BÁSICAS PARA O TRABALHO COM GINÁSTICA DE ACADEMIA**

INICIANTE

INTERMEDIÁRIO

AVANÇADO

**Sistema de Avaliação:**

A distribuição dos 100 pontos acontecerá da seguinte forma durante o período de oferta da disciplina:

Fórum de Discussão Avaliativo: 10%

Estudo Dirigido: 10%

Avaliação Parcial I : 15%

Avaliação Parcial II : 15%

Avaliação Final: 50%

Caso o aluno não alcance no mínimo 60% da pontuação distribuída, haverá a **Avaliação Suplementar** com as seguintes características:

Todo o conteúdo da disciplina. Valor: 100 pontos

Pré-requisito: Resultado Final  $\geq 20$  e  $< 60$ 

Regra: (Resultado Final + Nota Prova Suplementar) / 2

Média final para Aprovação:  $\geq 60$  pontos**Bibliografia Principal:**

Malek, J.W.C.M. H. Fundamentos do personal training 2a ed.. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2019. 9786555762815. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555762815/>. Acesso em: 19 Jan 2021.

ACSM. Recursos do ACSM para o Personal Trainer, 3a edição. [Digite o Local da Editora]: Grupo GEN, 2011. 978- 85-277-2505-7. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/978-85-277-2505-7/>. Acesso em: 19 Jan 2021.

de, O.J.L. L. Musculação e ginástica de academia. [Digite o Local da Editora]: Grupo A, 2020. 9786581492854. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786581492854/>. Acesso em: 19 Jan 2021.

**Bibliografia Complementar:**

Vieira, Alexandre Arante Ubilla. Personal trainer: o segredo do sucesso. 1a Ed. Rio de Janeiro: Galenus, 2014. ISBN 978-85-63960-06-01. Disponível em: <https://gestor.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/51823/pdf>. Acesso em: 19 Jan 2021.

V.M.M.M.T. D. Exercícios na Saúde e na Doença. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2010. 9788520443064. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520443064/>. Acesso em: 19 Jan 2021. J.,

W.P.H.W.L.H.H. T. Ensinando Ginástica para Crianças. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2015. 9788520449967. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520449967/>. Acesso em: 19 Jan 2021.

Dias, P. V. Metodologia da ginástica. [Digite o Local da Editora]: Grupo A, 2018. 9788595027015. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595027015/>. Acesso em: 19 Jan 2021.

Pappas, B. M. Exercícios de hidroginástica: exercícios e rotinas para tonificação, condicionamento físico e saúde. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2010. 9788520459508. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520459508/>. Acesso em: 19 Jan 2021.

Por ser verdade, firmo o presente documento.  
Ipatinga/MG - 13 de Maio de 2025

---

**Thyciane Alvieira Gonsalves Freitas**  
Secretária Acadêmica