



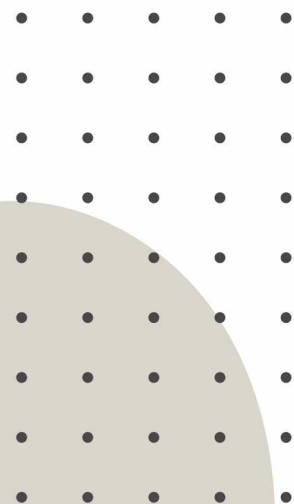
CURSO TÉCNICO  
**ESPECIALISTA  
EM EXERCÍCIO  
FÍSICO**

Despacho n.º3868/2021,  
de 16 de abril

---

 **Pesco**

ESCOLA DE SERVIÇOS  
E COMÉRCIO DO OESTE



# DESCRIÇÃO GERAL

O(A) **Técnico(a) Especialista em Exercício Físico** é o profissional qualificado apto para planear, conceber, orientar e conduzir todos os programas e atividades desportivas da condição física (fitness) desenvolvidos nas instalações desportivas que prestam serviços desportivos na área da manutenção da condição física, bem como participar, sob coordenação e supervisão do Diretor Técnico (DT), na avaliação e prescrição das atividades desportivas, no controlo da qualidade dos serviços prestados e na implementação de medidas conducentes à sua melhoria, na fidelização dos clientes e na promoção da adesão à prática desportiva e da aquisição de estilos de vida saudáveis.

## ATIVIDADES PRINCIPAIS

**Avaliar de forma integrada a condição física do praticante** de acordo com as orientações do Diretor Técnico (DT)

**Aconselhar, prescrever e planear** as atividades desportivas mais adequadas, de acordo com a avaliação global do praticante e de acordo com a coordenação e a supervisão do DT

**Conduzir e orientar** os programas das atividades desportivas previamente estabelecidos

**Promover a aquisição de hábitos de vida saudáveis** associados ao exercício físico

**Colaborar nos programas de adesão e fidelização** de praticantes

**Participar na definição e implementação** de planos de manutenção e organização do espaço e dos equipamentos

**Colaborar na avaliação da qualidade** dos serviços prestados, propor e implementar medidas visando a melhoria dessa qualidade, de forma a fidelizar os clientes, regendo-se pelo código de ética

# QUEM SE PODE INSCREVER

- Titulares de um curso de ensino secundário ou de habilitação legalmente equivalente e que pretendam a sua qualificação ou reconversão profissional;
- Indivíduos que, tendo concluído, o nível básico de educação, estejam a frequentar uma das modalidades de educação ou formação ou um processo de RVCC, de nível secundário;
- Titulares de um diploma ou certificado de nível 5 de qualificação do QNQ, de um diploma de especialização tecnológica ou de um grau ou diploma de ensino superior e que pretendam a sua requalificação profissional.


## INSCRIÇÕES

[www.sefo.pt](http://www.sefo.pt)




## DATA DE REALIZAÇÃO DO CURSO E DURAÇÃO

**DE SETEMBRO DE 2023  
A JULHO DE 2024**

 1250 horas

## HORÁRIO

 9h30h às 15h30

## FORMATO

 Presencial



# PLANO DE ESTUDOS

O plano de estudos encontra-se distribuído pelo **componente geral e científica** (125 horas), pela **componente tecnológica** (725 horas) e pela formação em contexto de trabalho/estágio (400 horas), num total de 1250 horas.

## COMPONENTE GERAL E CIENTÍFICA

	DESIGNAÇÃO DA DISCIPLINA	CARGA HORÁRIA (horas)
5062	Língua Portuguesa	50
5063	Língua Inglesa	50
7122	Estatística Descritiva	25
		125

## COMPONENTE TECNOLÓGICA

	DESIGNAÇÃO DA DISCIPLINA	CARGA HORÁRIA (horas)
8614	Fisiologia do Exercício Físico	25
8615	Introdução à Biomecânica e Anatomia Funcional	25
8616	Nutrição e Suplementação	25
8617	Primeiros Socorros no Exercício Físico	25
8618	Saúde Pública e Atividade Física	25
8619	Psicologia do Exercício	25
8620	Pedagogia do Exercício	25
8621	Técnicas de Negociação e Venda em Fitness	25
8622	Coaching e Comunicação	25
8623	Gestão de Espaços de Fitness	25
8624	Ética, Deontologia e Legislação do Fitness	25
8625	Metodologia das Atividades de Grupo	50
8626	Metodologia das Atividades de Musculação e Cardiofitness	50
8627	Metodologia das Atividades em Meio Aquático	50
8628	Metodologia das Atividades Body & Mind	50
8629	Metodologia de Treino Personalizado	50
8630	Metodologia da Atividade Física c/ Populações Especiais	50
8631	Metodologia das Atividades de Outdoor Fitness	50
8632	Avaliação e Prescrição do Exercício Físico	50
7847	Aplicações Informáticas na Ótica do Utilizador	25
7273	Qualidade de Serviços e Satisfação dos Clientes	25
		725

## FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO/ESTÁGIO

	DESIGNAÇÃO DA DISCIPLINA	CARGA HORÁRIA (horas)
	Estágio	400



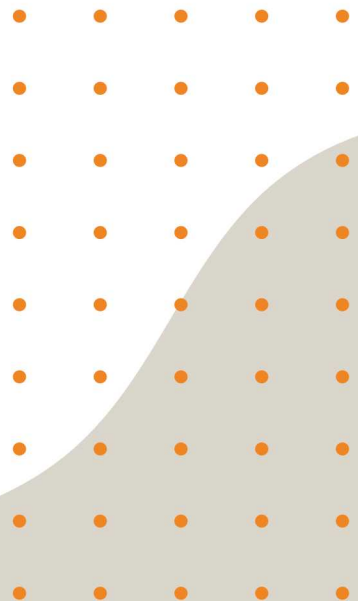
**CONTACTOS  
PARA INSCRIÇÃO**

[info@sefo.pt](mailto:info@sefo.pt)

**261 339 920**

Chamada para a rede fixa nacional

[www.sefo.pt](http://www.sefo.pt)



**SEFO - SOC. EDUCAÇÃO  
E FORMAÇÃO DO OESTE**

Rua da Liberdade, 4 - Hilarião | 2560-374 Torres Vedras  
T. 261 339 920\* | [info@sefo.pt](mailto:info@sefo.pt) | [f](#) [in](#) [t](#) [i](#) [e](#) [s](#) [c](#) [o](#) [t](#) [v](#) [e](#) [d](#) [r](#) [a](#) [s](#) [e](#) [d](#) [r](#) [a](#) [s](#) [e](#) [f](#) [o](#) [p](#) [t](#) escotvedras

\*Chamada para a rede fixa nacional



Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu