



## FORMAÇÃO CONTÍNUA MASTER em Exercício Físico

### APRESENTAÇÃO GERAL DO CURSO

*“As respostas que se obtêm dependem das perguntas que se colocam”*

Thomas Kuhn

*“É preciso substituir um pensamento que isola e que separa por um pensamento que distingue e que une”*

Edgar Morin

Na EXS, o processo de ensino-aprendizagem surge pela reflexão e integração de conhecimentos. Acreditamos que deve existir uma simbiose entre o que a ciência demonstra e o que a prática diária com clientes revela. Por isso, no processo formativo que desenvolvemos, a cada dia, a cada mês, o aluno terá que sentir e fazer aquilo que mais tarde irá ensinar ao cliente. Esta perspetiva coloca o aluno como elemento ativo na sua própria aprendizagem, tornando-a uma construção, mais do que uma absorção de conceitos e guias de prescrição.

Assim sendo, mais do que transmitir conceitos, nomes e critérios de êxito ou de insucesso, fazemos o inverso. Propomos que o aluno adote um processo mental que lhe permita tomar decisões de forma totalmente independente de regras, passam a ser decisões de contexto (...) do cliente e dos objetivos para aquele cenário de estimulação particular.

A singularidade da intervenção de um treinador não está no seu reportório conceptual ou metodológico, está sim, na profundidade do conhecimento que adquire na «procura diária» com o cliente. A observação dos diferentes momentos que foram criados para a estimulação, serão o «ponto de partida» para a «impressão digital» que o treinador irá colocar na progressão daquele cliente...em particular.

Partiremos de um modelo de atuação, constituindo-se a prática como principio e fim da sua transmissão e teremos que construir “saber” sobre o “fazer que se observa”.

### OBJECTIVOS DE APRENDIZAGEM

*“Mais do que uma revolução falamos de uma evolução”*

*“O aluno é o centro do processo formativo”*

O amor incondicional pela aprendizagem, aquela que não tem fim, aquela que considera a complexidade do assunto, aquela que destrói a barreira do ego, aquela que permite assumir a responsabilidade da profissão. Será este o ponto de partida, e de chegada (...) Porque, citando Edgar Morin, "É necessário dizer que não é a quantidade de informações que podem dar sozinhas um conhecimento pertinente, mas sim a capacidade de colocar o conhecimento no contexto."

O mesmo autor refere, não ser o exercício de um talento singular nem a posse de uma admirável verdade que distinguem o indivíduo, mas sim, o uso não cristalizado de uma máquina cerebral comum e a preocupação permanente de ligar todo o conhecimento separado, contextualizá-lo, situar todas as verdades parciais no conjunto de que fazem parte.

## FORMAÇÃO CONTÍNUA EXS - PERCURSO FORMATIVO

Todos os conteúdos Formativos foram organizados com o intuito de conferir uma elevada contextualização de todo o processo mental de tomada de decisão na construção, monitorização e adaptação de Exercícios.



### EXS ENGAGE

Formação Avançada de Base, o módulo formativo inicial de 14h que pode ser realizado, tanto presencial como 100% online. Este módulo é o pré-requisito para os blocos formativos seguintes e tem como objetivo dotar o profissional de um novo raciocínio e aplicabilidade profissional, promovendo o desenvolvimento de um processo científico e crítico fundamental para qualquer profissional de exercício.

### EXS CORE

Formação Avançada Específica I, um Bloco formativo constituído por 3 módulos (14h+14+14h) distintos e complementares, que garantem um profissional de exercício preparado para atuar nos mais diversos contextos – Do crossfit ao pilates, do treino de força em contexto de clube de fitness à competição.

#### > Módulo de Biomecânica - 14h

As leis da física serão aprofundadas e apresentadas ao aluno de modo a desenvolver neste um hábito na sua interpretação. Não existe exercício sem física em interação com o corpo.

#### > Módulo de Fisiologia Avançada 1 - 14h

#### > Módulo de Fisiologia Avançada 2 - 14h

Todo o processo será enriquecido com o estudo da fisiologia e neural, articular e muscular numa perspetiva de conferir ao Modelo Operacional de tomada de decisão ainda mais sustentabilidade metodológica e científica.

O Módulo **EXS ENGAGE** é um pré-requisito para a frequência deste bloco formativo.

# EXS – FORMAÇÃO CONTÍNUA MASTER em Exercício Físico

## EXS SPECIALIST

● Formação Avançada Específica II, um Bloco formativo constituído por 4 módulos (14h+14h+14h) o aluno irá sentir primeiro, e transmitir de seguida todo o processo desenvolvido.

Optou-se por uma divisão em blocos regionais de modo a melhor organizar o estudo da Fisiologia Articular e Muscular específica da região e a aplicação de resistências subsequente:

- > Coluna
- > Membro Inferior
- > Membro Superior
- > Modelo Operacional Avançado - Como Ensinar, Controlar e Intensificar.

Todo o processo formativo segue uma lógica de aprofundamento e enriquecimento progressivo, de forma a criar no aluno uma sistematização e consciencialização de todos os elementos que se consubstanciam numa prática profissional consciente e altamente relativizada às particularidades de um dado contexto fisiológico e (bio)mecânico.

O Bloco Formativo **EXS CORE** é um pré-requisito para a frequência do Bloco Formativo **EXS SPECIALIST**.

## EXS TRAINING

● Formação Complementar. Reforçamos a nossa oferta formativa complementar com o propósito de melhorar a experiência do treinador, ajudando-o a adquirir melhor experiência em diferentes contextos de treino (6h). Desenvolvemos 4 momentos formativos que serão realizados a cada trimestre em cada uma das regiões:

Lisboa / Porto / Faro / Madeira / Coimbra

- > Training 1 Processo de Instrução e Aprendizagem (Comunicação com o Cliente)
- > Training 2 Otimização de Controlo e Skill
- > Training 3 Treino de Alta Intensidade
- > Training 4 Treino Concorrente

Blocos formativos **EXS CORE** e **EXS SPECIALIST** obrigatórios.

## EXS MASTER

● A máxima especialização com a sujeição a um rigoroso processo avaliativo, onde será atribuído o Certificado Final EXS MASTER em Exercício Físico.

- > Exame de 6h presenciais – Teórico, Oral e Prático
- > Ebook Resumo fornecido como apoio a toda a documentação do curso
- > Study Group com um formador da EXS para apoio ao estudo.

Os Blocos Formativos **EXS ENGAGE + EXS CORE + EXS SPECIALIST** são os pré-requisitos para a frequência da certificação **EXS MASTER** em Exercício Físico.

## OS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS ESPECÍFICOS:

### EXS ENGAGE

#### FORMAÇÃO AVANÇADA DE BASE

##### 14 HORAS

- > Introdução ao pensamento crítico
- > O Personal Trainer
- > Temas controversos
- > As posições de encerramento articular na prevenção de lesões
- > O exercício como preventor de lesões
- > Modelo de Avaliação, Construção e Monitorização de Exercícios

### EXS CORE

#### FORMAÇÃO AVANÇADA ESPECÍFICA I

##### 14H + 14H + 14H

##### BIOMECÂNICA - 14 HORAS

- > Fundamentos da Mecânica do Exercício
- > A Mecânica do Exercício na sua relação com a Fisiologia Articular
- > A Mecânica do Exercício na sua relação com a Fisiologia Muscular
- > Modelo Operacional de Tomada de Decisão > Práticas

##### FISIOLOGIA AVANÇADA 1 - 14 HORAS

- > Mestria Redefinida
- > Processo Mental em “Complexidade”
- > Processo Complexo no Treino com Resistências
- > Elementos Estruturantes:
  - > Estrutura e Função SNC
  - > Otimização Contração Muscular Voluntária
  - > Propriedades Mecânicas Tecidos Biológicos
  - > Função Articular Avançada
  - > Função Muscular Avançada
- > Modelo Operacional de Tomada de Decisão > Práticas (Master em Treino de Força)

##### FISIOLOGIA AVANÇADA 2 - 14 HORAS

- > Exercício Redefinido
- > Estimulação Muscular de Alta Intensidade Adaptada
- > Interação Dose-Resposta Adaptativa – IDRA
- > Unidade Motora Revista – Motoneurónios e Fibras Musculares
- > Henneman Size Principle – Princípio do Tamanho
- > Otimização Metabólica Global – OMG
- > Modelo Orientador da Adaptação – Tecido Muscular como Catalisador
- > Execução Intencional Qualitativa – EIQ
- > Características Mecânicas dos Equipamentos
- > Modelo Operacional de Tomada de Decisão > Práticas

# EXS – FORMAÇÃO CONTÍNUA MASTER em Exercício Físico

## EXS SPECIALIST

### FORMAÇÃO AVANÇADA ESPECÍFICA I

14H + 14 + 14H + 14H

#### **COLUNA - 14 HORAS**

- > Fisiologia Articular e Muscular Específicas
- > Construção e Monitorização de Exercícios
- > “Sentir”
- > Modelo Operacional de Tomada de Decisão – “Fazer Sentir”

#### **MEMBROS INFERIORES – | 14 HORAS**

- > Fisiologia Articular e Muscular Específicas
- > Construção e Monitorização de Exercícios
- > “Sentir”
- > Modelo Operacional de Tomada de Decisão – “Fazer Sentir”

#### **MEMBROS SUPERIORES – | 14 HORAS**

- > Fisiologia Articular e Muscular Específicas
- > Construção e Monitorização de Exercícios
- > “Sentir”

#### **MODELO OPERACIONAL AVANÇADO - COMO ENSINAR, CONTROLAR E INTENSIFICAR 14 HORAS**

- > Experiências de aplicação e reflexão com base em possíveis cenários normativos e não normativos do aparelho musculo-esquelético.
- > Criação de experiências de treino de alta intensidade – Sentir a Intensidade (Segundo Critérios Fisiológicos e Mecânicos desenvolvidos no decorrer da Formação Master em Exercício Físico).

## EXS TRAINING

### FORMAÇÃO COMPLEMENTAR

4 momentos formativos que serão realizados a cada trimestre em cada uma das regiões: Lisboa / Porto / Faro / Madeira / Coimbra

Módulo EXS Core, Specialist Obrigatório

- > Training 1 Processo de Instrução e Aprendizagem (Comunicação com o Cliente) – 6H
- > Training 2 Otimização de Controlo e Skill – 6H
- > Training 3 Treino de Alta Intensidade – 6H
- > Training 4 Treino Concorrente – 6H

# EXS – FORMAÇÃO CONTÍNUA MASTER em Exercício Físico

## EXS MASTER

EM EXERCÍCIO FÍSICO - EXAME FINAL - CERTIFICAÇÃO

- > Acesso ao **E-book**
- > Acesso a **6 aulas de estudo acompanhado em Grupo por um formador**
- > Acesso a **Exame de 6 horas**
- > Atribuição de **CERTIFICADO EXS MASTER em Exercício Físico**

As Formações **EXS ENGAGE / EXS CORE e EXS SPECIALIST** são creditadas e homologadas pela DGERT e IPDJ.

Cada hora de formação corresponde a 0,2 unidades de créditos. Será atribuído um certificado formativo no final de cada bloco formativo com os respetivos créditos.



A tua escola de exercício.



[exs.com.pt](http://exs.com.pt)