



PÓS-GRADUAÇÃO UNIS
CONEXÃO COM OS MELHORES PROFESSORES E
PROFISSIONAIS DO BRASIL

Musculação e Personal Training

SOBRE O CURSO

O curso de Musculação e Personal Training pretende capacitar os profissionais da Educação Física, Esportes e demais áreas da saúde e correlatas a enfrentar um mercado de trabalho crescente, competitivo e exigente, levando em conta o aumento do número de praticantes de musculação em academias. Para que o profissional que trabalha com a “Musculação” possa se especializar com alto nível de excelência e realmente se sentir apto a lidar com as situações do dia-a-dia, incluindo o exercício físico personalizado, a preparação física de atletas em academias e/ou clubes, a atuação em processos de prevenção e reabilitação, e até mesmo a atividade física direcionada a públicos especiais, faz-se fundamental a busca de instrumentos acadêmicos e científicos para a sua especialização.

Compromissos e Desafios

Capacitar o aluno a prescrever treinamento de maneira individualizada. Capacitar o aluno a utilizar a musculação como ferramenta na promoção de saúde, prevenção e reabilitação de lesões e melhora de performance. Preparar os alunos para atuarem com diferentes populações e ampliar o seu escopo de atuação. Fornecer ao aluno o instrumental para agregar valor ao seu trabalho e melhorar sua renda e projeção profissional. Estimular a pesquisa científica e a formação de novos docentes no ensino superior, dando a eles todo o suporte que necessitam para executarem bem suas tarefas do cotidiano.

Público Alvo

Graduados, Licenciados e Bacharéis em Educação Física, Fisioterapia, Nutrição, simpatizantes, e demais interessados com graduação superior em áreas afins.

Coordenador

Prof. Me. Viviel Rodrigo José de Carvalho

E-mail: comercialpos@unis.edu.br | (35) 3219-5122

Mestre em Ciências da Saúde

Pós-Graduado em Enfermagem do Trabalho

Bacharel em Enfermagem

Coordenador e Professor dos cursos da área de Saúde e Educação

Avenida Alzira Barra Gazzola, número 650, Bairro Aeroporto

Inscrições abertas:

POSGRADUACAO.UNIS.EDU.BR (35) 3219.5122  (35) 99802-3959

PÓS GRADUAÇÃO
UNIS



PÓS-GRADUAÇÃO UNIS
CONEXÃO COM OS MELHORES PROFESSORES E
PROFISSIONAIS DO BRASIL

FORMAS DE PAGAMENTO

Planos de Pagamento	Valor Bruto	Desc. Adimplência	Conv. Empresa	Desc. Ex-aluno
		10%	15%	20%
Plano A – 12 parcelas	R\$820,00	R\$738,00	R\$697,00	R\$656,00
Plano B – 18 parcelas	R\$546,66	R\$492,00	R\$464,66	R\$437,33
Plano C – 24 parcelas	R\$410,00	R\$369,00	R\$348,50	R\$328,00

Matrícula: R\$ 380,00

ESTRUTURA CURRICULAR DO CURSO

NÚCLEO COMUM

Disciplina	Carga Horária
Tópicos Avançados Musculação e Personal Training	24 horas
Seminário de Pesquisa	12 horas

Avenida Alzira Barra Gazzola, número 650, Bairro Aeroporto

Inscrições abertas:

POSGRADUACAO.UNIS.EDU.BR (35) 3219.5122  (35) 99802-3959

GRADUAÇÃO
PÓS UNIS



PÓS-GRADUAÇÃO UNIS
CONEXÃO COM OS MELHORES PROFESSORES E
PROFISSIONAIS DO BRASIL

NÚCLEO ESPECÍFICAS

Disciplina	Carga Horária
Fisiologia do Exercício – Adaptações Neuromusculares, Hormonais e Cardiorrespiratórias	24 horas
Nutrição Esportiva	12 horas
Metodologia e Prescrição do Treinamento de Força	24 horas
Musculação I – Métodos e Sistemas	24 horas
Musculação II – Montagem de Programas	24 horas
Medidas e Avaliação no Fitness e Personal Training	24 horas
Metodologia do Personal Training	24 horas
Personal Training – Treinamento Cardiorrespiratório	24 horas
Musculação e Personal Training – Grupos Especiais	24 horas
Treinamento Funcional	24 horas
Prescrição do Treinamento para o Emagrecimento, Obesidade e Síndrome Metabólica	24 horas
Lesões Musculoesqueléticas	12 horas
Metodologia do Treinamento para Idosos, Crianças e Adolescentes, Cardiopatas e Diabéticos	24 horas
Cross Fit	12 horas
Treinamento Desportivo para atletas de diferentes Modalidades	24 horas

Avenida Alzira Barra Gazzola, número 650, Bairro Aeroporto

Inscrições abertas:

POSGRADUACAO.UNIS.EDU.BR (35) 3219.5122  (35) 99802-3959

GRADUAÇÃO
PÓS UNIS



PÓS-GRADUAÇÃO UNIS
CONEXÃO COM OS MELHORES PROFESSORES E
PROFISSIONAIS DO BRASIL

NÚCLEO DE DISCIPLINAS ELETIVAS

Disciplina	Carga Horária
Metodologia no Ensino Superior	24 horas
Didática do Ensino Superior	24 horas
Pensamento Científico e Metodologia de Pesquisa	24 horas
Orientação do Trabalho de Conclusão de Curso	30 horas
Trabalho de Conclusão de Curso	60 horas
Módulo Internacional	40 horas
Módulo Internacional	30 horas
Módulo Internacional	20 horas
Módulo Inglês Instrumental I*	24 horas
Módulo Inglês Instrumental II*	24 horas
Módulo Inglês Instrumental III*	32 horas

+150 disciplinas de especialização

* No momento disponíveis apenas no polo de Varginha.