

**PÓS**   
**UNISAGRADO**

| PÓS-GRADUAÇÃO

# Treinamento Resistido





# A escolha certa para o seu futuro!



## **APROFUNDE SEUS CONHECIMENTOS EM TREINAMENTO RESISTIDO**

Compreenda os fundamentos anatômicos, biomecânicos e fisiológicos envolvidos no treinamento de força para realizar prescrições mais seguras e individualizadas.



## **PLANEJE TREINAMENTOS PARA DIFERENTES OBJETIVOS**

Desenvolva programas voltados à saúde, ao condicionamento físico e ao desempenho, aplicando princípios de periodização e diferentes métodos de treinamento.



## **ATENDA DIFERENTES PERFIS E NECESSIDADES**

Prepare-se para prescrever exercícios para diferentes públicos, considerando características individuais, objetivos, condições de saúde e níveis de experiência.



## **UTILIZE TECNOLOGIA NA AVALIAÇÃO E NO ACOMPANHAMENTO**

Conheça aplicações de wearables, aplicativos e Inteligência Artificial para monitorar indicadores, acompanhar resultados e apoiar decisões profissionais.



## **CONECTE CONHECIMENTO E EXPERIÊNCIA PRÁTICA**

Participe de atividades em laboratório, academias e instituições esportivas parceiras, aproximando o conteúdo das situações encontradas na atuação profissional.

## Para quem é a Pós-graduação em Treinamento Resistido do UNISAGRADO?

A Pós-graduação em Treinamento Resistido: Saúde e Desempenho Físico do UNISAGRADO é destinada a profissionais de Educação Física que desejam aprofundar seus conhecimentos sobre treinamento de força e aprimorar a prescrição de exercícios.

A formação é indicada para quem atua ou pretende atuar em academias, clubes, estúdios, centros de treinamento, projetos de saúde e acompanhamento individualizado, atendendo pessoas com diferentes objetivos e níveis de condicionamento.

Ao longo do curso, o estudante desenvolve conhecimentos em anatomia, biomecânica, fisiologia do exercício, avaliação funcional, prescrição, periodização, populações especiais, nutrição esportiva, tecnologia e psicologia do esporte.

Com 360 horas distribuídas ao longo de 12 meses, a pós-graduação possui formato híbrido, com carga horária presencial e à distância.

Uma formação para quem deseja transformar conhecimento científico em programas de treinamento mais seguros, individualizados e eficientes.

✓ PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

✓ PERSONAL TRAINERS

✓ PROFISSIONAIS DE ACADEMIAS

✓ PREPARADORES FÍSICOS

Para ingressar no curso, é necessário possuir graduação em Educação Física, bacharelado ou licenciatura, e registro ativo no Conselho Regional de Educação Física (CREF).

Recomenda-se experiência mínima de seis meses em academias ou nas áreas de fitness e saúde, mas esse não é um requisito obrigatório.

A avaliação contempla provas, estudos de caso, elaboração de programas individualizados, seminários, portfólio de práticas e Trabalho de Conclusão de Curso.



## Possibilidades de atuação

A especialização amplia as possibilidades de atuação em academias, estúdios, clubes, centros esportivos, condomínios, projetos de promoção da saúde e serviços de acompanhamento individualizado.

Os conhecimentos podem ser aplicados em atividades como:

- Avaliação funcional e acompanhamento da evolução física;
- Prescrição individualizada de exercícios resistidos;
- Planejamento e periodização do treinamento;
- Preparação física voltada ao desempenho;
- Treinamento para diferentes faixas etárias;
- Utilização de tecnologias para monitoramento;
- Orientação e acompanhamento como personal trainer;
- Desenvolvimento de programas de força, saúde e condicionamento.

## Prescrição orientada por evidências

O treinamento resistido atende objetivos que vão além do desempenho esportivo. Ele também pode contribuir para a força, a funcionalidade, a autonomia e a qualidade de vida de diferentes públicos.

A formação aprofunda conhecimentos em biomecânica, fisiologia, avaliação e periodização para que o profissional possa tomar decisões mais fundamentadas e adequar o treinamento às características e aos objetivos de cada pessoa.



## **Mercado e remuneração**

O mercado está em expansão. O Brasil é o segundo país do mundo em número de academias, segundo a Health & Fitness Association, e passou de 10 milhões de praticantes matriculados em 2019 para 15 milhões em 2024, conforme o Panorama Setorial da Fitness Brasil. No mercado formal, o CAGED registrou saldo positivo de 2.753 postos para preparadores físicos em 12 meses, indicando um cenário aquecido.

A remuneração varia conforme a especialização e o contexto de atuação, como vínculos formais, renda obtida com personal training, consultorias e atendimentos autônomos. Também varia conforme experiência, público atendido e posicionamento profissional.

## **Formação orientada à prática**

Das 360 horas do curso, mais de 100 são destinadas a atividades práticas, incluindo laboratórios, avaliação funcional, prescrição de exercícios, elaboração do TCC e vivências em academias e instituições esportivas.

A matriz também contempla nutrição esportiva, psicologia, wearables, aplicativos e Inteligência Artificial, oferecendo uma visão integrada dos fatores que influenciam a saúde e o desempenho físico.

**Transforme ciência em treinos mais seguros, eficientes e individualizados.**



CONHEÇA O COORDENADOR

## **Prof. Bruno Vital Righetto Ramos**

Profissional de Educação Física formado pela Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP) e nutricionista pelo Centro Universitário de Maringá, o Prof. Me. Bruno Vital Righetto Ramos é mestre e doutorando em Desenvolvimento Humano e Tecnologias pela UNESP.

É especialista em KAATSU Training e pesquisador do Laboratório de Otimização do Rendimento Esportivo Humano (LABOREH), onde desenvolve pesquisas no âmbito de rendimento esportivo humano.

Como coordenador da Pós-graduação em Treinamento Resistido: Saúde e Desempenho Físico do UNISAGRADO, contribui para uma formação que integra conhecimento científico, avaliação, prescrição de exercícios e aplicação prática.



Os melhores professores! Aprenda com profissionais que acompanham de perto as transformações do mercado, as novas práticas e os debates que movimentam suas áreas de atuação. Uma experiência de aprendizagem conectada ao que está acontecendo hoje e conduzida por quem tem conhecimento, experiência e relevância no campo profissional.

## O que você vai estudar

---

### ANATOMIA E BIOMECÂNICA APLICADA AO TR

Esta disciplina dedica-se ao estudo minucioso da anatomia funcional do sistema musculoesquelético, da artrologia e dos eixos e planos cardinais de movimento direcionados aos exercícios com pesos. O conteúdo aborda a física aplicada ao movimento humano, incluindo a análise vetorial de forças, torque, braço de momento, alavancas mecânicas e distribuição de tensões articulares nos principais exercícios livres e em máquinas utilizados nas academias e centros de treinamento.

A sua presença na matriz formativa é indispensável, pois fornece a base mecânica e estrutural necessária para fundamentar a correta execução dos padrões de movimento, minimizar sobrecargas nocivas às estruturas passivas e prevenir lesões agudas e crônicas. Ao dominar a interação entre anatomia e mecânica articular, o profissional torna-se capaz de ajustar posturas, selecionar implementos com base em ângulos de torque favoráveis e otimizar a relação de custo-benefício de cada exercício prescrito para o seu aluno.

### FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO E ADAPTAÇÕES À FORÇA

A disciplina aprofunda o estudo dos mecanismos bioenergéticos, neuromusculares e endócrinos que coordenam as respostas fisiológicas agudas e as adaptações crônicas decorrentes do estímulo do treinamento contra resistência. São examinadas detalhadamente as vias de sinalização molecular da hipertrofia muscular, os padrões de recrutamento neural de unidades motoras, a cinética de ressíntese de substratos energéticos e os processos de remodelamento tecidual e síntese proteica.

Compreender a cascata fisiológica deflagrada pelo esforço físico é essencial para estabelecer prescrições que respeitem a homeostase e promovam ganhos sustentáveis de força máxima, potência, resistência de força e massa muscular. O pós-graduando desenvolve a competência de interpretar as respostas orgânicas do organismo ao esforço, ajustando variáveis como densidade e recuperação metabólica a partir de critérios estritamente biológicos e comprovados cientificamente.

## O que você vai estudar

---

### PRINCÍPIOS E MÉTODOS DO TREINAMENTO RESISTIDO

Neste componente curricular, são explorados os princípios basilares da ciência do treinamento, tais como a sobrecarga progressiva, a especificidade, a individualidade biológica, a reversibilidade e a variabilidade dos estímulos. A disciplina detalha a manipulação precisa das variáveis da prescrição, englobando o volume de séries semanais, a intensidade de carga, a frequência de estímulos por grupo muscular, a ordem e seleção dos exercícios, a velocidade de contração e os intervalos de descanso entre séries.

A formação aprofunda a análise dos sistemas tradicionais e avançados de treino, incluindo técnicas de intensificação como drop-sets, repetições forçadas, pré-exaustão, séries combinadas e métodos de esforço máximo. O domínio dessas ferramentas metodológicas permite ao profissional superar estagnações de desempenho, diversificar a aplicação das cargas e estruturar rotinas de treinamento altamente personalizadas de acordo com o nível de aptidão e os objetivos específicos de cada indivíduo.

### PERIODIZAÇÃO E PLANEJAMENTO DO TREINAMENTO

A disciplina aborda a arquitetura do planejamento esportivo em suas diferentes escalas temporais, ensinando o aluno a estruturar programas de curto, médio e longo prazo por meio de macrociclos, mesociclos e microciclos. O programa discute criticamente os modelos clássicos de periodização linear e as abordagens contemporâneas, como a periodização ondulatória, por blocos e conjugada, alinhando a teoria à gestão racional das cargas de treino.

Sua relevância reside em transformar o conhecimento disperso em um plano de trabalho sistemático e progressivo, no qual o controle da fadiga, a dinâmica das cargas e a supercompensação são rigorosamente monitorados. O pós-graduando adquire capacidade executiva para programar o pico de rendimento do aluno ou atleta, prevenindo quadros de sobretreinamento e garantindo a continuidade do desenvolvimento atlético ao longo de meses ou anos de acompanhamento.

## O que você vai estudar

---

### TREINAMENTO RESISTIDO PARA POPULAÇÕES ESPECIAIS

Esta disciplina trata da prescrição individualizada do treinamento de força para grupos que demandam cuidados particulares e adaptações metodológicas, como idosos frágeis, gestantes, crianças e adolescentes, bem como indivíduos com obesidade, hipertensão arterial, diabetes mellitus, cardiopatias, osteoporose e outras condições crônicas não transmissíveis. São examinadas as contraindicações relativas e absolutas, os protocolos de segurança e as modificações ergonômicas necessárias para cada contexto clínico.

A atuação junto a essas populações exige sólido embasamento para que o exercício atue de maneira terapêutica e segura, sem riscos à integridade cardiovascular ou musculoesquelética do indivíduo. Ao concluir a disciplina, o aluno domina a dosagem precisa do volume e da intensidade do esforço para populações com necessidades específicas, tornando-se um profissional apto a conduzir intervenções que promovem qualidade de vida, autonomia funcional e controle de patologias metabólicas e hemodinâmicas.

### TREINAMENTO RESISTIDO NO CONTEXTO DA SAÚDE E REABILITAÇÃO

O conteúdo curricular concentra-se no papel estratégico dos exercícios resistidos na atenção primária, secundária e terciária à saúde, com ênfase em processos de reabilitação funcional musculoesquelética, recuperação pós-lesão e manejo de disfunções crônicas de coluna, ombro, quadril e joelho. A disciplina apresenta as diretrizes clínicas nacionais e internacionais que fundamentam a prática da atividade física como ferramenta coadjuvante de tratamento e preservação da capacidade funcional.

A disciplina consolida a habilidade do profissional de Educação Física de atuar em equipes multidisciplinares ao lado de fisioterapeutas, médicos ortopedistas e cardiologistas, adotando linguagem técnica unificada e condutas harmônicas. O especialista formado desenvolve competências para realizar o período de transição entre a reabilitação clínica e o retorno seguro às atividades físicas plenas e esportivas, minimizando expressivamente os índices de recidiva de lesões.

## O que você vai estudar

---

### **AVALIAÇÃO FUNCIONAL E PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS**

Esta disciplina examina o processo completo de diagnóstico da aptidão física, abordando protocolos de anamnese aprofundada, análise postural estática e dinâmica, triagem de padrões fundamentais de movimento, testes de força máxima e submáxima, avaliação da flexibilidade articular e mensuração da composição corporal por métodos antropométricos e de bioimpedância.

O aprendizado capacita o aluno a transformar métricas quantitativas e observações qualitativas em parâmetros objetivos de prescrição, afastando abordagens empíricas e padronizadas. Com isso, o profissional adquire a segurança técnica necessária para identificar assimetrias, desequilíbrios musculares e limitações de mobilidade, utilizando esses achados como ponto de partida para a elaboração de programas de exercícios personalizados e para a validação contínua da eficácia do treinamento.

### **NUTRIÇÃO ESPORTIVA APLICADA AO TR**

A disciplina aborda a integração entre a ingestão nutricional e as demandas energéticas e plásticas do treinamento resistido. O programa estuda as recomendações contemporâneas para o consumo de macronutrientes, balanço hídrico, síntese proteica muscular e utilização estratégica de recursos ergogênicos e suplementos nutricionais respaldados pelas diretrizes da Sociedade Internacional de Nutrição Esportiva.

O foco central é fornecer subsídios conceituais para que o profissional compreenda o impacto da nutrição no desempenho, na modulação da composição corporal e na recuperação tecidual, mantendo rigorosa observância aos limites éticos e legais de sua profissão. O pós-graduando desenvolve a capacidade de orientar hábitos gerais saudáveis e estabelecer uma interlocução técnica colaborativa e fluida com nutricionistas, construindo intervenções integradas que potencializam os resultados dos alunos.

## O que você vai estudar

---

### TECNOLOGIA E INOVAÇÃO (WEARABLES, APPS, IA)

Este componente estuda a incorporação de ferramentas tecnológicas de ponta na rotina de prescrição e monitoramento do exercício físico. O conteúdo inclui o uso prático de dispositivos vestíveis, codificadores lineares e acelerômetros para o treinamento baseado em velocidade, aplicativos de gestão de dados fisiológicos e motores, e a aplicação de modelos de inteligência artificial na organização e análise de grandes volumes de informações dos praticantes.

A inclusão desta disciplina posiciona a formação na vanguarda do mercado, preparando o profissional para interpretar relatórios digitais, monitorar a prontidão neuromuscular e o estresse diário do praticante com precisão. O aluno formado aprende a utilizar a tecnologia como aliada para otimizar o tempo de planejamento, comprovar a evolução dos parâmetros fisiológicos por meio de dados precisos e diferenciar sua prestação de serviços no cenário contemporâneo.

### PSICOLOGIA DO ESPORTE E MOTIVAÇÃO

A disciplina analisa os determinantes comportamentais e emocionais associados à adesão sustentada aos programas de exercício físico. São estudadas teorias de motivação humana, processos de autorregulação, estabelecimento de metas realistas, técnicas de comunicação persuasiva, manejo do estresse percebido e criação de um ambiente relacional de confiança e acolhimento entre treinador e aluno.

Compreender a dimensão psicológica é crucial para reduzir as taxas de desistência e elevar o engajamento dos alunos em suas rotinas de treino ao longo do tempo. O especialista adquire estratégias comportamentais fundamentadas para identificar bloqueios motivacionais, promover a autonomia do praticante e mediar os aspectos socioemocionais do processo de treino, convertendo a prescrição técnica em um hábito permanente e prazeroso.

## O que você vai estudar

---

### METODOLOGIA CIENTÍFICA E PESQUISA

Nesta disciplina, os alunos desenvolvem competências para a busca avançada, leitura crítica e interpretação de artigos científicos nas principais bases de dados internacionais da saúde e do esporte. O currículo cobre a hierarquia dos níveis de evidência científica, desenhos de estudos experimentais e observacionais, controle de vieses e fundamentos essenciais de bioestatística aplicada à Educação Física.

A disciplina forma a base para a Prática Baseada em Evidências, permitindo que o profissional filtre alegações de mercado e tome decisões clínicas sustentadas por literatura científica de alta qualidade. Adicionalmente, o componente fornece o suporte metodológico necessário para a estruturação do projeto de pesquisa que será consolidado na etapa final da especialização.

### TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO (TCC)

O Trabalho de Conclusão de Curso representa a etapa culminante da trajetória acadêmica na pós-graduação, momento em que o aluno desenvolve, sob orientação docente especializada, um estudo investigativo, relato de caso complexo ou projeto aplicado voltado para a área de Treinamento Resistido. A atividade exige a integração dos conceitos teóricos, biomecânicos e metodológicos assimilados ao longo de todo o percurso formativo.

A realização do TCC estimula o rigor na investigação, o aprimoramento da comunicação científica escrita e a capacidade de reflexão aprofundada sobre questões contemporâneas do exercício físico. O produto final consolida a autonomia intelectual do pós-graduando e viabiliza uma contribuição acadêmica e técnica relevante para o avanço da Educação Física.

## O que você vai estudar

### ATIVIDADES COMPLEMENTARES (VIVÊNCIAS PRÁTICAS NOS CLUBES)

Este bloco curricular proporciona a imersão supervisionada dos alunos em ambientes reais de atuação profissional, como clubes esportivos de alto rendimento, centros de treinamento avançado e unidades especializadas de preparação física. As atividades compreendem o acompanhamento direto de rotinas de atletas e praticantes, a aplicação de baterias de testes físicos e a vivência de processos de controle de carga de treinamento sob a orientação de profissionais experientes.

A vivência em campo consolida a ponte definitiva entre as diretrizes acadêmicas e as demandas reais da prática profissional. A disciplina amplia o repertório de tomada de decisão sob pressão, estimula o desenvolvimento de conexões profissionais estratégicas e enriquece o portfólio prático do especialista antes mesmo da conclusão do curso.



# Quem faz UNISAGRADO recomenda!



## **Irmã Maria Alice**

ALUNA DA PÓS-GRADUAÇÃO UNISAGRADO

Escolhi essa formação para aprimorar meus conhecimentos e me sentir mais preparado para lidar com diferentes necessidades e desafios. A pós tem ampliado minha visão, trazendo novos conhecimentos e ferramentas que posso aplicar na prática com mais segurança. Para mim, tem sido uma experiência muito enriquecedora e importante para minha evolução profissional.



## **Leila Filipini**

ALUNA DA PÓS-GRADUAÇÃO UNISAGRADO

Cada pessoa aprende e se desenvolve de uma maneira única, e essa formação tem me ajudado a compreender melhor essas diferenças. Ao longo da pós, tenho aprendido novas estratégias e ampliado minha forma de pensar e de atuar, tornando minha prática mais significativa, inclusiva e criativa. Além de contribuir para meu desenvolvimento profissional, essa experiência também ampliou minhas possibilidades de atuação.



## **Patrícia Cristina Cabral**

ALUNA DA PÓS-GRADUAÇÃO UNISAGRADO

Foi uma experiência muito enriquecedora. A pós me ajudou a desenvolver uma visão mais ampla, ampliar meus conhecimentos e entender melhor como posso contribuir de forma mais estratégica. Foi algo fundamental para minha evolução profissional e também me trouxe mais confiança para enfrentar novos desafios no mercado.



Sua próxima versão começa aqui.

Há mais de 70 anos, o UNISAGRADO transforma conhecimento em formação, propósito e impacto. Agora, esse compromisso se estende a um novo momento da sua trajetória: a pós-graduação.

Porque o mundo muda, as profissões evoluem e novos desafios surgem o tempo todo. Continuar aprendendo é uma escolha por acompanhar esse movimento, aprofundar conhecimentos e estar preparado para ir além.

No UNISAGRADO, a pós-graduação une excelência acadêmica, formação humana e aplicação prática do conhecimento, em uma experiência que conecta ciência, ética e realidade profissional.

Mais do que uma especialização, é uma oportunidade de ampliar perspectivas, fortalecer sua atuação e construir o próximo passo da sua história.





Toda evolução começa  
por uma decisão.

Quero me matricular

 Quero falar com um consultor