

PERFIL PROFISSIONAL



TÉCNICO/A ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO FÍSICO

Publicação e atualizações

Publicado no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 37 de 08 de outubro de 2014 com entrada em vigor a 08 de outubro de 2014.

QUALIFICAÇÃO: **TÉCNICO/A ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO FÍSICO**

DESCRIÇÃO GERAL:

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, 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

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

- 1.1. Aplicar protocolos de avaliação pré-definidos;
- 1.2. Tratar os dados recolhidos nos protocolos de avaliação;

2. 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.

- 2.1. Prescrever as atividades desportivas por componente da condição física;
- 2.2. Prescrever as atividades desportivas por população-alvo, necessidades e objetivos do praticante;
- 2.3. Planear as atividades desportivas atendendo à periodização do treino.

3. Conduzir e orientar os programas das atividades desportivas previamente estabelecidos.

- 3.1. Acolher e orientar o praticante na realização do seu programa de treino, utilizando as formas pedagógicas mais eficazes;
- 3.2. Acompanhar e corrigir as ações executadas ao longo da sessão de treino;
- 3.3. Criar um ambiente relacional propício à motivação do indivíduo e à dinamização do grupo;
- 3.4. Recomendar as técnicas de prevenção e segurança na execução dos exercícios;
- 3.5. Prestar primeiros socorros no âmbito das atividades desenvolvidas;

4. Promover a aquisição de estilos de vida saudáveis associados ao exercício físico.

- 4.1. Impulsionar a prática do exercício físico como meio de manutenção de saúde física e mental;
- 4.2. Aconselhar a adoção de hábitos alimentares saudáveis;
- 4.3. Colaborar na luta contra a dopagem no desporto.

5. Colaborar nos programas de adesão e fidelização de praticantes.

- 5.1. Utilizar técnicas de informação e comunicação próprios e adequados às diferentes situações da sua intervenção profissional;
- 5.2. Disponibilizar a informação comercial necessária para os esclarecimentos ao praticante, utilizando as técnicas de informação, comunicação e vendas adequadas.

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

- 6.1. Participar na identificação de normas de utilização de equipamentos de forma a garantir a qualidade e segurança das atividades desportivas;
- 6.2. Garantir o cumprimento das rotinas de arrumação e higiene da sala e dos equipamentos;
- 6.3. Verificar o estado de conservação e segurança do espaço e dos equipamentos e garantir a sua manutenção sempre que necessário;

7. 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

- 7.1. Aplicar instrumentos de avaliação da qualidade dos serviços;
- 7.2. Tratar os dados recolhidos na avaliação.
- 7.3. Apresentar propostas de melhoria da qualidade dos serviços, sempre que se justifique;
- 7.4. Atender a reclamações e sugestões dando-lhes o devido seguimento;

COMPETÊNCIAS

SABERES

Noções de:

1. Primeiros Socorros.
2. Estatística aplicada.
3. Tecnologias de Informação e Comunicação.
4. Técnicas de atendimento.
5. Legislação aplicada à atividade profissional.

Conhecimentos de:

6. Anatomofisiologia
7. Anatomia funcional.
8. Fisiologia do exercício.
9. Morfologia e composição corporal.
10. Condição músculo-esquelética.
11. Condição cardiorrespiratória.
12. Biomecânica do exercício.
13. Psicologia do exercício.
14. Pedagogia do exercício.
15. Modelos e protocolos de avaliação do praticante.
16. Tipologias de exercícios e atividades que atuam nas componentes específicas da condição física.
17. Teoria e metodologia do treino.
18. Técnicas de planeamento e prescrição de exercícios e atividades conducentes à saúde, bem-estar e condição física.
19. Estilos de vida saudável.
20. Saúde e Aptidão Física
21. Saúde pública e Atividade Física
22. Técnicas de comunicação
23. Regras de manutenção e organização do espaço e dos equipamentos.
24. Normas de qualidade dos serviços
25. Relações públicas
26. Ética e deontologia desportiva
27. Ambiente, segurança e saúde aplicadas à atividade profissional
28. Nutrição e suplementação

Conhecimentos aprofundados de:

29. Metodologias e técnicas das atividades em sala de exercício.
30. Metodologias e técnicas das atividades de grupo.

31. Metodologias e técnicas das atividades em meio aquático.
32. Metodologias e técnicas das atividades de “body mind”.
33. Metodologias e técnicas das atividades para populações especiais.
34. Metodologias e técnicas das atividades “outdoor”.
35. Metodologias e técnicas das atividades de treino personalizado

SABERES-FAZER

1. Aplicar as técnicas de comunicação mais adequadas.
2. Aplicar as técnicas de observação mais adequadas às atividades desportivas no contexto do fitness.
3. Aplicar questionários de identificação de contra-indicação para o exercício e necessidade de supervisão médica.
4. Utilizar os meios informáticos necessários ao tratamento dos dados recolhidos no âmbito da avaliação da condição física do praticante.
5. Identificar o perfil de saúde e o estilo de vida do praticante.
6. Identificar as expectativas e as motivações do praticante.
7. Aplicar os protocolos de avaliação da condição física.
8. Definir objetivos para a sessão de acordo com as necessidades dos praticantes e do programa geral definido.
9. Informar o praticante das adaptações esperadas como resposta ao treino.
10. Aplicar estratégias de alteração de comportamento e motivação face ao exercício.
11. Aplicar as estratégias de retenção dos praticantes num programa de treino.
12. Aplicar as técnicas e estratégias de intervenção pedagógica mais adequadas às atividades.
13. Conceber e planear programas de atividade física;
14. Planear sessões de treino das diferentes atividades de modalidades em relação aos objetivos da atividade e do praticante.
15. Utilizar estratégias motivacionais adequadas ao praticante e às atividades.
16. Assegurar o acesso aos recursos apropriados para a sessão de treino.
17. Analisar o decorrer da sessão e, em função da mesma e dos praticantes, adequar e adaptar os exercícios.
18. Adaptar os exercícios às populações especiais.
19. Realizar a progressão necessária para alcançar as necessárias adaptações.
20. Posicionar-se e exemplificar de forma correta os diferentes exercícios aplicados.
21. Selecionar e utilizar a música de acordo com os diferentes tipos de atividades e praticantes.
22. Aplicar as instruções necessárias à correta execução das atividades.
23. Avaliar o desempenho do praticante em relação aos seus objetivos e aos objetivos da sessão.
24. Realizar uma sessão de treino de acordo as diferentes fases da mesma.
25. Aplicar os princípios básicos de teoria e metodologia do treino.
26. Aplicar procedimentos de emergência e técnicas de primeiros socorros sempre que necessário.
27. Identificar e prevenir situações de risco e de lesões nas várias atividades físicas.
28. Aconselhar sobre uma alimentação saudável e suplementação do praticante.
29. Acompanhar o progresso dos programas de controlo de peso.
30. Organizar, manter e utilizar adequadamente os equipamentos e os espaços desportivos.
31. Aplicar as normas de segurança e saúde no trabalho e de proteção do ambiente respeitante à atividade profissional.
32. Informar o praticante acerca dos malefícios do uso de substâncias e métodos proibidos.
33. Aplicar as técnicas de negociação
34. Aplicar as técnicas, os métodos e os procedimentos de controlo da qualidade do exercício físico
35. Aplicar os procedimentos adequados à resolução/tratamento de reclamações e sugestões de praticantes e definir medidas

corretivas

SABERES-SER

1. Atuar em conformidade com o enquadramento legal e regulamentar da atividade profissional.
2. Agir em conformidade com os princípios éticos, os códigos deontológicos e normas de qualidade.
3. Demonstrar capacidade de reflexão crítica sobre a atividade profissional numa ótica de desenvolvimento e melhoria contínua das suas competências profissionais.
4. Relacionar-se e enquadrar-se em equipas de trabalho e em equipas pluridisciplinares.
5. Agir em conformidade com estilos de vida saudáveis, não recorrendo a substâncias e métodos proibidos.
6. Garantir a confidencialidade dos dados do praticante.
7. Demonstrar capacidade de organização, de planeamento de atividades e de gestão do tempo.
8. Revelar proatividade na sua intervenção profissional, atualização de conhecimentos e formação contínua.
9. Agir em conformidade com as normas de segurança, higiene e saúde no trabalho.
10. Demonstrar disponibilidade, cortesia e respeito pelos outros no relacionamento com interlocutores diferenciados.
11. Adaptar-se a novas situações e formas de organização do trabalho.
12. Expressar-se de forma entusiasta, clara, fluente e assertiva.
13. Adaptar-se a novas tecnologias e à variedade de equipamento utilizado.
14. Relacionar-se e adaptar-se a diferentes perfis de utentes.
15. Demonstrar autocontrolo em situações críticas de limite.
16. Demonstrar segurança e confiança.
17. Cuidar da sua apresentação pessoal.