

CERTIFICADO DE ESTUDOS

Albert Piñol, como diretor da **Escola ELBS Portugal** (uma escola de negócios pertencente ao ESNECA FIC GROUP S.L. com CIF B25776428 e inscrita no Registo Estatal de Entidades de Formação com o código 99000078),

CERTIFICA

que o aluno **TIAGO EMANUEL CONCEIÇÃO PIEDADE** com o ID **12493035** Terminou com exito a formação **TREINADOR ESPECIALIZADO EM RUNNING E TRAIL RUNNING - DIPLOMA AUTENTICADO PELO NOTÁRIO EUROPEU** - com a seguinte qualificação:

DESCRIÇÃO	HORAS	QUALIFICAÇÃO
TREINADOR ESPECIALIZADO EM RUNNING E TRAIL RUNNING	600h	8.8

O aluno receberá o Certificado Universitário Internacional. Programa de reconhecimento universitário internacional DQ vinculada à UAIII e à Universidade CLEA com uma carga letiva de 600 horas, com uma equivalência de 24 créditos ECTS.

O aluno receberá o diploma de acordo com as condições estabelecidas na matrícula.

Lleida, **Quarta-feira, 4 de Junho de 2025.**



Albert Piñol
Diretor da Escola ELBS Portugal

CONTEÚDO DE FORMAÇÃO

RUNNING E TRAIL RUNNING

INTRODUÇÃO

MÓDULO 1. ANATOMIA E FISIOLOGIA DO MOVIMENTO

UNIDADE DIDÁCTICA 1. INTRODUÇÃO À FISIOTERAPIA

UNIDADE DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS FÍSICOS DO MOVIMENTO

UNIDADE DIDÁCTICA 3. FUNDAMENTOS ANATÓMICOS DO MOVIMENTO

UNIDADE DIDÁCTICA 4. MECÂNICA MUSCULAR

UNIDADE DIDÁCTICA 5. FISIOLOGIA DO MOVIMENTO

UNIDADE DIDÁCTICA 6. ENERGIA E ATIVIDADE FÍSICA

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 2. SISTEMA ESQUELÉTICO

UNIDADE DIDÁCTICA 1. FUNÇÕES DO ESQUELETO

UNIDADE DIDÁCTICA 2. ESTRUTURA ÓSSEA

UNIDADE DIDÁCTICA 3. ESQUELETO HUMANO

UNIDADE DIDÁCTICA 4. ARTICULAÇÕES

UNIDADE DIDÁCTICA 5. PATOLOGIAS ÓSSEAS

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 3. SISTEMA MUSCULAR

UNIDADE DIDÁCTICA 1. INTRODUÇÃO AO SISTEMA MUSCULAR

UNIDADE DIDÁCTICA 2. TECIDO MUSCULAR

UNIDADE DIDÁCTICA 3. FUNÇÕES DO SISTEMA MUSCULAR

UNIDADE DIDÁCTICA 4. ESTRUTURA DO MÚSCULO ESQUELÉTICO

UNIDADE DIDÁCTICA 5. PRINCIPAIS MÚSCULOS ESQUELÉTICOS

UNIDADE DIDÁCTICA 6. PERTURBAÇÕES DO SISTEMA MUSCULAR

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 4. SISTEMA CARDIOVASCULAR

UNIDADE DIDÁCTICA 1. ANATOMIA DO CORAÇÃO E DOS VASOS SANGUÍNEOS

UNIDADE DIDÁCTICA 2. FUNÇÕES DO SISTEMA CARDIOVASCULAR

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 5. SISTEMAS ENERGÉTICOS E METABOLISMO NO EXERCÍCIO

UNIDADE DIDÁCTICA 1. INTRODUÇÃO AO SISTEMA DE PRODUÇÃO DE ENERGIA

UNIDADE DIDÁCTICA 2. TIPOS DE SISTEMAS DE PRODUÇÃO DE ENERGIA

UNIDADE DIDÁCTICA 3. RESPOSTAS METABÓLICAS AO EXERCÍCIO

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 6. NUTRIÇÃO DESPORTIVA

UNIDADE DIDÁCTICA 1. NUTRIENTES ESSENCIAIS PARA O RENDIMENTO DESPORTIVO

UNIDADE DIDÁCTICA 2. SUPLEMENTOS ALIMENTARES

UNIDADE DIDÁCTICA 3. HIDRATAÇÃO

UNIDADE DIDÁCTICA 4. NUTRICIONISTA DESPORTIVO

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 7. *RUNNING*

UNIDADE DIDÁCTICA 1. O QUE É O *RUNNING*?

UNIDADE DIDÁCTICA 2. TIPOS DE CORRIDA

UNIDADE DIDÁCTICA 3. TREINOS

UNIDADE DIDÁCTICA 4. TÉCNICAS

UNIDADE DIDÁCTICA 5. COMPETIÇÕES

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 8. *TRAIL RUNNING*

UNIDADE DIDÁCTICA 1. DEFINIÇÃO DE *TRAIL RUNNING*

UNIDADE DIDÁCTICA 2. TIPOS DE TERRENO

UNIDADE DIDÁCTICA 3. EQUIPAMENTO ESPECÍFICO

UNIDADE DIDÁCTICA 4. TÉCNICAS E COMPETÊNCIAS

UNIDADE DIDÁCTICA 5. TREINO E PREPARAÇÃO

UNIDADE DIDÁCTICA 6. NUTRIÇÃO E HIDRATAÇÃO

UNIDADE DIDÁCTICA 7. SEGURANÇA

UNIDADE DIDÁCTICA 8. COMPETIÇÕES

UNIDADE DIDÁCTICA 9. IMPACTO AMBIENTAL

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 9. TREINO DE *TRAIL RUNNING*

UNIDADE DIDÁCTICA 1. RESISTÊNCIA

UNIDADE DIDÁCTICA 2. VELOCIDADE

UNIDADE DIDÁCTICA 3. FORÇA

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 10. ALONGAMENTOS

UNIDADE DIDÁCTICA 1. FLEXIBILIDADE

UNIDADE DIDÁCTICA 2. RESPIRAÇÃO

UNIDADE DIDÁCTICA 3. ALONGAMENTOS

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 11. PSICOLOGIA DESPORTIVA

UNIDADE DIDÁCTICA 1. DEFINIÇÃO DE PSICOLOGIA DO DESPORTO

UNIDADE DIDÁCTICA 2. MOTIVAÇÃO

UNIDADE DIDÁCTICA 3. ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO

UNIDADE DIDÁCTICA 4. GESTÃO DA PRESSÃO E DO STRESS

UNIDADE DIDÁCTICA 5. DURANTE UMA LESÃO

UNIDADE DIDÁCTICA 6. ABANDONO E RETIRADA

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 12. LESÕES E PREVENÇÃO

UNIDADE DIDÁCTICA 1. O QUE É UMA LESÃO?

UNIDADE DIDÁCTICA 2. TRATAMENTO

UNIDADE DIDÁCTICA 3. PREVENÇÃO

UNIDADE DIDÁCTICA 4. REABILITAÇÃO DE LESÕES

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 13. PRIMEIROS SOCORROS

UNIDADE DIDÁCTICA 1. DEFINIÇÃO DE ACIDENTE E DE PRIMEIROS SOCORROS

UNIDADE DIDÁCTICA 2. PROCEDIMENTOS DE SUPORTE BÁSICO DE VIDA

UNIDADE DIDÁCTICA 3. PRIMEIROS SOCORROS

UNIDADE DIDÁCTICA 4. LIGADURAS

UNIDADE DIDÁCTICA 5. TRANSPORTE DE FERIDOS E KIT DE PRIMEIROS SOCORROS

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR