

# Técnico/a Especialista em Exercício Físico (TEEF)





## O que é um CET?

É um curso de Especialização Tecnológica que permite atingir o nível V de qualificação da União Europeia de acordo com a Portaria n.º 782/2009 de 23 de julho. A criação de um CET decorre do Decreto-Lei n.º 88/2006, de 23 de Maio, que pretende promover o aumento das aptidões e qualificações dos Portugueses, ao possibilitar uma oferta de recursos humanos qualificados geradores de uma maior competitividade.

## Qual a Origem do CET de Técnico/a Especialista em Exercício Físico (TEEF)

A criação do CET resulta da publicação da Lei n.º 39/2012 de 28 de agosto, após a qual o Instituto Português do Desporto e Juventude criou um grupo de trabalho para o qual convidou 5 instituições para desenvolverem o Programa do Curso. O CEFAD, a AGAP, a Federação Portuguesa de Ginástica, a Escola Superior de Desporto de Rio Maior e o CEF foram as entidades convidadas pelo IPDJ para desenvolver o trabalho que deu origem ao Programa do Curso.

## Despacho de Criação, Autorização e Funcionamento do TEEF

Foi publicado no dia 11 de maio, o Despacho n.º 4873 do Ministério da Solidariedade, Emprego e Segurança Social publicado em Diário da República, despacho esse que cria e autoriza o funcionamento do TEEF no CEFAD.

## Quem se pode candidatar à Frequência de um CET

São condições de acesso ao CET e em conformidade com o disposto no art.º 7º do Decreto-Lei n.º 88/2006:

- Os titulares de um curso de ensino secundário ou de habilitação legalmente equivalente;
- Os que tendo obtido aprovação em todas as disciplinas do 10º e 11º ano e tendo estado inscritos no 12º ano de um curso de ensino secundário ou de habilitação legalmente equivalente não o tenham concluído;
- Os titulares de uma qualificação profissional do nível 4;
- Os titulares de um diploma de especialização tecnológica ou de um grau ou diploma de ensino superior que pretendam a sua requalificação profissional;
- Os formandos que não tenham completado o ensino secundário deverão cumprir o plano adicional, com a estrutura curricular que se segue, cuja construção teve em conta, a possibilidade de reconhecimento do nível secundário de educação e aquisição de pré requisitos que lhes permita acompanhar de forma regular as competências e tarefas definidas no perfil profissional do CET.

## Que vantagens me confere a frequência do CET de TEEF

O CET de Técnico/a Especialista em Exercício Físico (TEEF), permite:

- Aceder ao mercado profissional de Ginásios, Academias e Healthclubs, uma vez que obterá o Título Profissional de Técnico de Exercício Físico, a chamada Cédula Profissional.
- Acesso às Licenciaturas de Educação Física e Desporto, através da realização das provas de ingresso definidas por cada estabelecimento de ensino superior e acesso às vagas especiais para os CET's.



## Qual o Programa do TEEF

O Programa do CET de Técnico/a Especialista em Exercício Físico (TEEF), está publicado no Catálogo Nacional de Qualificações (CNQ) desde dia 8 de outubro de 2014. O curso tem 1250 horas de formação e inclui um estágio curricular de 400 horas.

### Programa de formação:

Componentes da Formação	Unidade de formação / Módulos	Carga Horária
<b>Geral e Científica</b>	Língua Portuguesa	50
	Língua Inglesa	50
	Estatística Descritiva	25
	Sub-Total	<b>125</b>
<b>Formação tecnológica</b>	Fisiologia do exercício físico	25
	Introdução à biomecânica e anatomia funcional	25
	Nutrição e suplementação	25
	Primeiros socorros no exercício físico	25
	Saúde pública e atividade física	25
	Psicologia do exercício	25
	Pedagogia do exercício	25
	Técnicas de negociação e venda em fitness	25
	Coaching e comunicação	25
	Ética, deontologia e legislação do fitness	25
	Metodologia das atividades de grupo	50
	Metodologia das atividades de musculação e cardiofitness	50
	Metodologia das atividades em meio aquático	50
	Metodologia das atividades body & mind	50
	Metodologia de treino personalizado	50
	Metodologia da atividade física com populações especiais	50
	Metodologia das atividades de outdoor fitness	50
	Avaliação e prescrição do exercício	50
	Aplicações informáticas na ótica do utilizador	25
	Qualidade de serviços e satisfação dos clientes	25
Gestão de espaços de fitness	25	
	Sub-Total	<b>725</b>
<b>Formação Prática em Contexto de Trabalho (Estágio)</b>		400

Total

**1250**







## Duração do Curso TEEF

Em função do horário pretendido, o curso terá duração diferenciada, mas um regime de assiduidade de 90%.

### Horário laboral de manhã e de tarde

- Realiza as 850 horas de formação, com 25 horas de carga horária por semana, durante 10 meses.

### Em horário pós-laboral:

- Realiza as 850 horas de formação, com 20 horas de carga horária por semana, durante 12 meses.

Por decisão do próprio formando, o estágio pode ser realizado:

- ♦ Em simultâneo com a componente curricular, a partir do 2º semestre do mesmo, ou;
- ♦ Após a componente curricular.

## Quando inicia o TEEF

Turmas a decorrer desde Maio 2015

## Locais de Realização do TEEF

O CEFAD está a realizar o TEEF em Lisboa, Porto, Braga, Faro e Funchal e muito em breve noutras delegações do país





## O Estágio é Obrigatório?

Tal como consta do Programa do Curso o Estágio é obrigatório pois faz parte integrante do mesmo e poderá ser realizado numa das dezenas de instituições com que o CEFAD tem Protocolo, nomeadamente:

### Lisboa



### Porto



### Braga



### Funchal





## Como me posso inscrever no TEEF

A inscrição no TEEF pressupõe a apresentação de uma candidatura por parte do candidato. Será depois agendada uma entrevista de seleção após a qual é tomada a decisão de autorização na inscrição do curso.

Só após a inscrição fica reservada a vaga correspondente para a turma escolhida.

## Porquê optar pelo CEFAD

O CEFAD é uma instituição certificada (desde 1996), pela DGERT. Nasceu há 23 anos e tem delegações em 9 cidades do país e está ainda presente no Brasil. Desde 1992 até hoje formaram-se mais de 25.000 formandos nas áreas do desporto, fitness, massagem e turismo.

O CEFAD realizou cursos de Instrutor nas diversas áreas do fitness com atribuição da Cédula Profissional até 2011, e desde 2012 que tem promovido cursos de Formação Contínua para Diretores Técnicos e Técnicos de Exercício Físico.

O CEFAD tem instalações próprias e com qualidade em todas as delegações.

## Qual a experiência do CEFAD na organização de Cursos CET

Há 6 anos que o CEFAD organiza cursos CET, e cerca de 100 formandos tiveram acesso à Cédula Profissional, **por via do primeiro CET de desporto criado em exclusivo pelo CEFAD**. Após 3 anos de interrupção dos CET's que permitem o acesso à Cédula, o TEEF volta a proporcionar-lo.

## Bolsa de Estudo

O CEFAD tem um processo único de Bolsa de Estudo para formandos mais carenciados, com apoio à propina que pode ir até aos 50% de redução no valor da mesma.

## Qual a Competência dos Formadores do CEFAD

O CEFAD conta com a colaboração de cerca de 100 formadores, grande parte deles Mestrados e Doutorados nas respetivas áreas de especialização. Para além da formação académica e profissional, os formadores do CEFAD estão inseridos no mercado de trabalho do fitness pelo que juntam experiência ao conhecimento técnico.

## Empregabilidade no Mercado do Fitness

De acordo com o Barómetro do Mercado do Fitness elaborado pela AGAP para o ano de 2014:

- Existem cerca de 1300 empresas (ginásios e afins) em Portugal.
- O número de sócios nos ginásios cresceu 19% de 2013 para 2014.
- Cerca de 64% dos empresários de ginásios acredita que vão crescer em número de sócios.

Os 3 aspetos referidos anteriormente são razões fortes para acreditar que o mercado do fitness pode ser uma excelente oportunidade de empregabilidade para quem chega preparado com uma formação de qualidade e numa entidade credível.

