



MANUAL DO ESTUDANTE

**Curso de Capacitação de Instrutores de Musculação e
Fisiculturismo.**

Bem-vindo do curso!

Este manual foi desenvolvido para fornecer todas as informações essenciais sobre o Curso de Capacitação de Instrutores de Musculação e Fisiculturismo.

Nosso objetivo é guiar sua jornada educacional e profissional, esclarecendo o funcionamento do curso, as diretrizes e os recursos disponíveis.



Objetivo Geral do Curso

O curso tem como objetivo formar profissionais qualificados para atuar como treinadores esportivos, com foco em musculação e fisiculturismo. Além disso, busca desenvolver competências técnicas e comportamentais que permitam a aplicação eficaz dos conhecimentos adquiridos no mercado de trabalho.

Objetivo Específico

- Capacitar o aluno com conhecimento teórico e prático sobre musculação e fisiculturismo.
- Promover uma visão interdisciplinar e globalizada, estimulando o aluno a explorar novas realidades.
- Preparar o aluno para atender demandas do mercado de trabalho na área do treinamento esportivo.



Mais Informações

Perfil do Curso

O curso possui uma carga horária total de 440 horas, distribuídas em 6 módulos. Cada módulo tem aproximadamente 80 horas e é liberado a cada 3 meses. O curso inclui atividades teóricas e práticas, como estágios supervisionados. As aulas de cada nova turma iniciam-se no primeiro dia útil do mês subsequente à adesão ao curso (compra).

Os módulos serão liberados de forma progressiva, a cada 90 dias, sendo que o início das aulas ocorre no 1º dia do mês subsequente à compra.

Os estágios obrigatórios acontecem nos dois últimos módulos, ou seja, após 1 ano de estudos

Ingressos

Qualquer pessoa pode ingressar no curso. No entanto, para obter a certificação, é necessário ter concluído o ensino médio e ter mais de 18 anos.

Aos que na data da conclusão do curso não tiverem concluído o ensino médio ou mais de 18 anos, poderão solicitar a certificação quando cumprirem os dois critérios acima. Para profissionais formados em Educação Física, haverá, no futuro, a possibilidade de concluir a formação em tempo reduzido

Financeiro

Instruções de pagamento > [CLIQUE AQUI!](#)

Módulos & Metodologia

Módulos

*sujeito à alterações

Módulo 1: Introdução ao Curso, Anatomia Humana, Ética, Primeiros Socorros, Bioquímica Geral.

Módulo 2: Fisiologia 1, Bioquímica do Exercício, Treinamento de Endurance, Cinesiologia e Biomecânica 1, Suplementação Aplicada ao Treinamento Resistido.

Módulo 3: Fisiologia 2, Distúrbios de Imagem e Transtornos Associados, Administração de Negócios e Serviços Online, Cinesiologia e Biomecânica 2, Avaliação Postural, Alteração na Estrutura e Movimento, Metodologia Científica

Módulo 4: Fisiologia 3, Recursos Ergogênicos e Farmacológico, Avaliação de Composição Corporal, Psicologia do Esporte, Evolução do Exercício Físico até o Fisiculturismo, Prescrição e Periodização do Treinamento de Musculação, Funcional e Mobilidade.

Módulo 5: Métodos Avançados no Treinamento Resistido, Economia do Mercado Fitness e sua Dinâmica, Marketing Pessoal e Atendimento, Conceitos Legais e Aplicação da Profissão, Musculação e Grupos de Risco e Estágio Prático.

Módulo 6: Estruturação de Treinamento, Uso de Equipamentos e Acessórios no Fisiculturismo, Estágio Prático, Validação do Estágio e Documentações, Reteste ou Pendências e Finalização do Curso e credenciamento CBMF.

Metodologia de Ensino

As aulas serão disponibilizadas em um ambiente virtual de aprendizagem e foram elaboradas com metodologias ativas, incluindo:

- Quizzes interativos
- Situações-problema
- Debates
- Provas objetivas
- Estudos dirigidos
- Atividades práticas

Todas as atividades realizadas em aula possuem correção imediata, proporcionando feedback instantâneo para auxiliar no desenvolvimento acadêmico.

Plataforma de estudos

O curso utiliza a plataforma Members Class para videoaulas, avaliações e interações com a comunidade de alunos e professores. Clique no ícone para baixar a versão correspondente ao seu aparelho!



Critérios de Aprovação

- Média necessária: 70%.
- Caso o aluno não atinja a nota mínima na avaliação oficial, poderá realizar um novo teste, chamado Reteste (com até 2 oportunidades gratuitas por módulo).
- Após esgotar as tentativas gratuitas, o aluno precisará adquirir um novo teste dentro da plataforma para realizar a avaliação novamente.

Disciplinas Eletivas

Oferecemos disciplinas extras como 'História do Fisiculturismo' e 'Administração de Negócios Online', que complementam a formação. Tais disciplinas não terão provas de avaliação.

Política de Incentivo

Para aqueles que ainda não são nossos alunos e se encaixam nos critérios pré estabelecidos, oferecemos bolsas de estudos. Para saber mais acesse nosso site.

Estágios

Dúvidas Gerais sobre Estágios

1. Local de Realização:

- O estágio poderá ser realizado em academia, estúdio de musculação, centro de treinamento e demais estabelecimentos análogos, desde que possua estrutura adequada para a prática supervisionada de musculação e CNPJ com tais modalidades descritas.
- Não é necessário que a academia seja filiada à CBMF

2. Carga Horária:

- A carga horária obrigatória do estágio é de 80 horas, distribuídas conforme a disponibilidade do aluno e da academia.
- Respeitar uma jornada diária de até 6 horas, assim como as demais normas contidas na Lei 11.788/2008

3. Relatório de Estágio:

- O aluno deverá preencher e submeter o relatório de estágio padronizado, disponibilizado na plataforma do curso.
- O relatório deve conter:
 - Descrição das atividades desenvolvidas;
 - Período e carga horária cumprida;
 - Identificação do supervisor de estágio;
 - Assinatura e carimbo do supervisor responsável.

4. Supervisor de Estágio:

- O supervisor deverá ser um profissional qualificado e habilitado para atuar na sala de musculação. As opções incluem:
 - Personal Trainer;
 - Professor de Educação Física com CREF ativo;
 - Coordenador da academia;
 - Treinador Esportivo;
 - Proprietário do estabelecimento.

5. Critérios de Validação do Estágio:

- O relatório de estágio será analisado pela equipe acadêmica da CBMF para verificar a conformidade com as atividades propostas e a assinatura do supervisor.
- A validação do estágio dependerá do cumprimento integral das 80 horas obrigatórias e da entrega do relatório preenchido corretamente.

Nota Importante:

O estágio é uma parte essencial da formação prática do aluno e deve ser realizado com comprometimento e seriedade. Seu objetivo é aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos no curso em um ambiente profissional, desenvolvendo habilidades técnicas e comportamentais fundamentais para a atuação como treinador esportivo

1

Perguntas & Respostas

Comprei o curso e não recebi o e-mail de acesso

Se você já realizou a compra, receberá um e-mail contendo um link e uma senha para acessar nossa plataforma. Verifique sua caixa de spam. Caso não receba o e-mail, basta acessar [este link](#), inserir o endereço de e-mail utilizado na inscrição e clicar em “receber link de acesso”.

Caso ainda não tenha recebido, entre em contato com o nosso suporte via whatsapp +55 11 96486-8704.

Quantos módulos o curso possui? Posso adiantar os módulos?

O curso é dividido em seis módulos abrangentes, totalizando mais de 400 horas de conteúdo específico, cada módulo tem a duração de 3 meses e as aulas são liberadas de maneira gradual conforme o aluno avança, não é possível adiantar o módulo.

As aulas são gravadas ou são ao vivo?

As aulas são gravadas e podem ser acessadas a qualquer momento, proporcionando flexibilidade total para os alunos.

Posso assistir novamente alguma aula? Vou permanecer com acesso a todos os módulos cursados até o final do curso?

Sim, você poderá assistir novamente a qualquer aula enquanto estiver matriculado no curso. Você terá acesso a todos os módulos cursados até a conclusão do curso. Após a conclusão do curso, não será mais possível rever as aulas.

É possível assistir as aulas offline? Posso fazer o download de aulas?

Não é possível fazer o download de aulas ou assistir offline.

2

Perguntas & Respostas

Problemas com o áudio baixo:

Caso tenha problemas com o áudio em seu dispositivo, recomendamos o uso de fones de ouvido para otimizar o som. Todas as aulas foram testadas previamente, mas é importante destacar que nem todos os dispositivos possuem a mesma qualidade de áudio.

Não consigo fazer download do arquivo pdf:

Se estiver enfrentando dificuldades, tente acessar a plataforma pelo computador ou outro dispositivo. Alguns dispositivos móveis podem não ter suporte para abrir arquivos PDF, ou o problema pode ser causado por memória cheia.

Outro problema comum é o arquivo ser salvo diretamente na pasta de downloads do seu celular. Verifique essa pasta.

Caso o problema persista, envie um e-mail para nossa coordenação solicitando o PDF da aula desejada: pedagogico2@cbmf cursos.com.

Aonde ficam as apostilas?

As apostilas de cada aula estarão na primeira aula da matéria.

Quiz vale nota?

Não, o quiz é uma atividade apenas para fixação do conteúdo. Ele ajuda o aluno a medir seu aprendizado, mas **não é contabilizado para nota**.

Como funcionam as Avaliações?

Ao final de cada matéria, os alunos realizarão uma **avaliação somativa**, na qual é necessário obter **70% de acertos** para aprovação.

- Os alunos terão até **2 tentativas gratuitas** para refazer as provas, caso não sejam aprovados na primeira tentativa.
- Além disso, ao final de cada aula, haverá um **quiz de fixação** que, embora não valha nota, contribuirá significativamente para o aprendizado.

Tive meu acesso bloqueado por falta de pagamento ou outro motivo desconhecido, o que devo fazer?

Entre em contato com a nossa Central do Aluno pelo WhatsApp: +55 11 96486-8704.

3

Perguntas & Respostas

Tenho sugestões que podem melhorar a experiência do aluno, onde posso enviar?

Envie sua sugestão para: pedagogico2@cbmf cursos.com

Só tenho acesso a primeira aula mas não consigo acessar as demais aulas, como faço?

Verifique se há uma barra lateral na plataforma:

- **No desktop:** A barra estará localizada ao lado direito do vídeo. Role até o final para visualizar as outras aulas.
- **No aplicativo:** A barra estará abaixo dos comentários.

Existe uma comunidade de alunos?

Sim! Ao acessar a plataforma:

- **Pelo celular:** Você encontrará o ícone **Comunidade** no Menu, ao final da página.
- **Pelo computador:** A Comunidade estará no Menu superior, ao lado da aba **Início**.

Ao entrar na Comunidade, você verá o **Feed Geral**. Comece um **POST**, interaja com seus colegas e aproveite para estudar em grupo.

Lembre-se de seguir as regras da comunidade:

Regras da Comunidade

1. **Respeito mútuo** – Trate todos com respeito, sem discriminação ou assédio.
2. **Comunicação educada** – Use uma linguagem amigável e evite ofensas.
3. **Privacidade** – Não divulgue informações pessoais sem consentimento.
4. **Proibição de spam** – Publicidade e spam são proibidos.
5. **Contribuições construtivas** – Compartilhe informações úteis e relevantes.
6. **Postagens temáticas** – Mantenha o conteúdo relacionado aos temas do curso.
7. **Moderação** – Respeite as decisões dos moderadores; violações podem levar a punições.

4

Perguntas & Respostas

Caso não consiga completar o curso em 18 meses, como faço?

A CBMF estabelece um prazo de 18 meses para formação completa, incluindo os últimos módulos e a entrega de documentação para certificação.

- Caso o aluno não entregue os documentos dentro deste prazo, será cobrado o mesmo valor da mensalidade contratada por mês, até a finalização do processo de legalização de documentos para certificação.
- O prazo máximo para obtenção do certificado é de 3 anos a partir da data de ingresso. Após esse período, independente do status de matrícula (ATIVO ou TRANCADO), o aluno que não concluir o curso deverá refazê-lo desde o início.

Dúvidas gerais sobre estágios:

- Local de realização:

O estágio pode ser feito em qualquer academia, estúdio de musculação, centro de treinamento e demais estabelecimentos análogos academia do Brasil, não sendo necessário que a academia seja filiada à CBMF.

- Início do estágio:

O estágio tem início a partir do 5º módulo do curso (13º mês).

Não é possível adiantar o estágio, que só será permitido após a conclusão dos 12 meses teóricos do curso.

- Carga horária e relatório:

O aluno deverá cumprir as 80 horas obrigatórias e submeter o relatório de estágio, que estará disponível na plataforma. O relatório deverá conter a assinatura do supervisor da academia.

- Supervisor do estágio:

O supervisor pode ser qualquer profissional que atue na sala de musculação da academia, incluindo:

- Personal Trainer
- Professor de Educação Física
- Coordenador da academia
- Proprietário

Posso ter minha própria academia após me formar?

Sim, desde que a academia obtenha o credenciamento da CBMF. Para o credenciamento, serão solicitados documentos gerais do estabelecimento e específicos relacionados à responsabilidade técnica.

Nota: Informações detalhadas sobre a filiação de academias estão disponíveis em nosso site: <https://www.cbmfacademias.com>

5

Perguntas & Respostas

O que é preciso para ser aprovado e obter a certificação

Para ser aprovado e obter a certificação, é necessário:

1. Alcançar **70% ou mais de aproveitamento** em todas as avaliações.
2. Apresentar o **certificado de conclusão do ensino médio**.
3. A filiação é gratuita, e o valor de R\$ 299,00 será cobrado apenas após o primeiro ano de filiação

Após a conclusão desse processo, você receberá sua **carteira profissional**, que permitirá atuar legalmente de acordo com a **Lei Geral do Esporte (Lei nº 14.597/2023)**.

Poderei atuar de forma legal depois de formado?

Sim! Ao concluir o curso da **Confederação Brasileira de Musculação e Fisiculturismo (CBMF)**, você estará apto a atuar como **Personal Trainer** ou **Instrutor de Musculação** de forma totalmente legalizada.

O curso da CBMF é fundamentado na **Lei Geral do Esporte (Lei nº 14.597/2023)**, que regulamenta a formação e certificação de treinadores esportivos por organizações reconhecidas.

A CBMF é uma entidade competente e autorizada a certificar profissionais nas áreas de musculação e fisiculturismo. Após concluir todas as atividades, avaliações e o estágio prático de **80 horas**, você receberá:

- O **certificado da CBMF**.

Uma **carteirinha de profissional** (válida mediante o pagamento da anuidade), que garante sua filiação e a legalidade da sua atuação.

Com a certificação de Treinador Esportivo da CBMF você poderá atuar como Instrutor de Musculação e fisiculturismo em qualquer academia, cumprindo todas as exigências legais e regulatórias.

Posso fazer pós-graduação, mestrado ou doutorado com esse curso?

Não. Este curso é fundamentado pela **Lei Geral do Esporte** e não é registrado pelo **Ministério da Educação (MEC)**. Por isso, ele **não permite** o ingresso em uma carreira acadêmica nem a realização de cursos de pós-graduação lato sensu.



**CB
MF**

AGRADECEMOS A CONFIANÇA!

Seja bem-vindo e aproveite o curso! Nossa equipe de suporte está à disposição para esclarecer qualquer dúvida.

SAIBA MAIS EM:
www.cbmf cursos.com