



# MANUAL DO ESTUDANTE

**Curso de Capacitação de Treinador Esportivo  
de Musculação e Treinamento Resistido**

# Bem-vindo do curso!

---

Este manual foi desenvolvido para fornecer todas as informações essenciais sobre o Curso de Capacitação de Treinador de 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 visa formar profissionais qualificados para atuar como treinadores esportivos, com foco em musculação e treinamento resistido. O curso também se propõe a desenvolver competências técnicas e comportamentais que permitam a aplicação eficaz dos conhecimentos adquiridos no mercado de trabalho.

## Objetivo Específico

- Melhorar o desempenho dos treinadores que trabalham com musculação e treinamento resistido.
- Promover uma visão interdisciplinar e globalizada, estimulando os alunos a explorarem novas realidades.
- Preparar os alunos para as demandas do mercado de trabalho na área da saúde e fitness.



# Mais Informações

---

## Perfil do Curso

O curso possui carga horária total de 470 horas, distribuídas em 6 módulos. Cada módulo tem aproximadamente 80 horas, liberado a cada 3 meses. O curso inclui atividades teóricas e práticas, como estágios supervisionados. A oferta de vagas ocorrerá de maneira mensal, sendo que a primeira turma iniciará o módulo 1 no dia 01/09/2024, e os demais módulos serão liberados de maneira progressiva a cada 90 dias.

## Ingressos

Qualquer pessoa pode ingressar no curso, porém para ter a certificação é necessário ter concluído o ensino médio. Para os profissionais formados em Educação Física, haverá, no futuro, a opção de dispensa de disciplinas básicas.

## Pausa/ Cancelamento

Você poderá interromper o curso e suspender seus pagamentos a qualquer momento, caso queira retornar terá o limite de 3 anos para finalizar o curso a contar da data da primeira inscrição.

Em caso de desistência total, você poderá cancelar a qualquer momento, entretanto, irá perder tudo o que já cursou até a data do cancelamento. Nós não cobramos nenhuma multa caso você queira desistir, apenas o valor anteriormente pago dos módulos cursados, sem a opção de reembolso.

# Módulos & Metodologia

## Módulos

**Módulo 1:** Introdução ao Curso, Anatomia Humana, Ética, Primeiros Socorros, Bioquímica Geral e Atividade Auto Dirigida.

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

**Módulo 3:** Fisiologia 2, Distúrbios de Imagem e Transtornos Associados, Administração de Negócios e Serviços Online, Cinesiologia e Biomecânica Aplicada ao Treinamento MMII, Avaliação Postural, Alteração na Estrutura e Movimento, Metodologia Científica e Atividade Auto Dirigida.

**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 e Atividade Auto Dirigida.

**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 de aprendizagem virtual e foram elaboradas com metodologias ativas, que incluem: quizzes interativos, situações problemas, debates, provas objetivas, estudos dirigidos e atividades práticas.

Todas as atividades realizadas em aula apresentam correção imediata e auxiliam o 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%. Após a avaliação oficial se o aluno não atingir a nota mínima ele poderá realizar uma nova prova chamada Reteste (até 2 oportunidades gratuitas por módulo)

Reprovação: Caso reprove, o aluno poderá se inscrever na próxima turma com abono das disciplinas já aprovadas.

## Estágio

O estágio poderá ser feito em qualquer academia do Brasil; não é necessário ser filiada à CBMF. O estágio tem início a partir do 5º módulo do curso (13º mês). Não é possível adiantar o estágio; ele só terá início após os 12 meses teóricos de curso. O aluno deverá cumprir as 80 horas estipuladas e submeter o documento de relatório de estágio, que estará disponível na plataforma, com a assinatura do supervisor da academia. O supervisor pode ser qualquer profissional que atue na sala de musculação da academia, como personal trainer, professor de Educação Física, coordenador ou proprietário.

## 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

Oferecemos bolsas de estudo conforme critérios de renda familiar, idade mínima (18 anos) e desempenho acadêmico.

# 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, onde os cursos estarão disponíveis a partir de 01/09. 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”.

### **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 pois o próximo módulo só será liberado após o prazo de 3 meses.

### **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?**

Se você já realizou a compra receberá um e-mail contendo um link e uma senha para acessar nossa plataforma, onde os cursos estarão disponíveis a partir de 01/09. 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”.

### **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, pedimos que use um fone de ouvido para otimizar o som, todas as aulas foram testadas, porém nem todos os dispositivos tem a mesma qualidade de áudio.

### **Não consigo fazer download dos pdfs:**

Você pode tentar entrar na plataforma pelo computador ou outro dispositivo. Alguns dispositivos móveis não possuem suporte para abrir pdf ou sua memória pode estar cheia. Outro problema comum é o arquivo ir direto para a pasta de downloads do seu celular. Verifique a pasta e caso o problema não seja resolvido de nenhuma dessas maneiras, envie um email para nossa coordenação e solicite o pdf da aula desejada: [pedagogico2@cbmf cursos.com](mailto:pedagogico2@cbmf cursos.com)

### **Aonde ficam as apostilas?**

As apostilas de cada aula estarão na primeira aula da matéria e também na parte de Atividade Auto Dirigida na área de Apostilas.

### **Quiz vale nota?**

Não, o quiz é apenas uma atividade que ajuda a fixar o conteúdo, para que o aluno possa medir seu aprendizado e não vale nota.

### **Como funcionam as Avaliações?**

Ao final de cada matéria, os alunos realizarão uma avaliação somativa. Cada disciplina exige 70% de acertos para aprovação e o aluno terá 3 tentativas gratuitas para refazer as provas caso não seja aprovado na primeira. Além disso, ao final de cada aula os alunos terão um quiz de fixação que não vale nota mas ajudará no aprendizado de todo o conteúdo ministrado.

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

Pedimos que entre em contato com a nossa central do aluno pelo WhatsApp: 11970916447

# 3

## Perguntas & Respostas

---

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

Envie sua sugestão para: [pedagogico2@cbmfcurtos.com](mailto:pedagogico2@cbmfcurtos.com)

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

Verifique se existe uma barra lateral e role essa barra até o final para visualizar as outras aulas, no desktop estará do lado direito do vídeo, no aplicativo estará abaixo dos comentários.

### Existe uma comunidade de alunos?

Sim, ao entrar na plataforma pelo celular você verá no Menu ao final da página o ícone Comunidade, ou no computador você irá encontrar a Comunidade no Menu superior ao lado do Início.

Ao entrar na comunidade você verá o Feed geral, busque no menu lateral pela sua turma, Comece um POST, aproveite para interagir com seus colegas e 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 linguagem amigável, evite ofensas.
3. Privacidade – Não divulgue informações pessoais sem consentimento.
4. Proibição de spam – É proibido publicidade e spam.
5. Contribuições construtivas – Compartilhe informações úteis e relevantes.
6. Postagens temáticas – Mantenha o conteúdo relacionado ao tema 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 tem como base 18 meses de formação, contando os últimos módulos para entrega de documentação para certificação. Se por algum motivo, haja atraso da parte do aluno para entregar tais documentos, após os 18 meses, o aluno paga uma taxa de extensão de curso de R\$ 199,00 por mês até finalizar o processo de legalização de documentos pra certificação.

Lembrando que o prazo máximo de obtenção de certificado é de 3 anos a partir da data de ingresso. Ou seja, independente de status de matrícula ATIVO ou TRANCADO, o aluno após 3 anos, sem conclusão do curso, terá que refazê-lo do início.

### **Dúvidas gerais sobre estágios:**

O estágio poderá ser feito em qualquer academia do Brasil, não é necessário ser filiada à CBMF.

O estágio tem início a partir do 5º módulo do curso (13º mês). Não é possível adiantar o estágio, ele só terá início após os 12 meses teóricos de curso.

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

O supervisor pode ser qualquer profissional que atue na sala de musculação da academia, personal trainer, professor de educação física, coordenador ou o proprietário.

### **Posso ter minha própria academia após me formar?**

Sim, desde que a academia tenha o credenciamento da CBMF, para obter o credenciamento serão solicitados documentos gerais do estabelecimento e específicos voltados à responsabilidade técnica. Em breve teremos maiores informações sobre a filiação de academias em nosso site.

# 5

## Perguntas & Respostas

---

### **O que é preciso para ser aprovado e obter a certificação**

Você precisará ter passado com 70%, ou mais, de aproveitamento em todas as avaliações, apresentar o certificado de conclusão do ensino médio e realizar o pagamento da anuidade da filiação/carteirinha, no valor de R\$299,00 (anual) ao final do curso. Após esse processo você receberá sua carteira profissional e poderá atuar legalmente de acordo com a Lei geral do Esporte.

### **Poderei atuar de forma legal depois de formado?**

Ao concluir o curso da Confederação Brasileira de Musculação e Fisiculturismo (CBMF), você poderá 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 permite a formação e certificação de treinadores esportivos por organizações reconhecidas e regulamentadas. A CBMF é uma entidade competente e reconhecida para certificar profissionais na área de musculação e treinamento resistido. Após concluir todas as atividades, avaliações e o estágio prático de 80 horas, você receberá o certificado da CBMF e uma carteirinha de profissional. Esta carteirinha é válida mediante o pagamento de uma anuidade, garantindo a sua filiação à CBMF e a legalidade da sua atuação. Portanto, com a certificação da CBMF, você estará apto a atuar como Personal Trainer ou Instrutor de Musculação em qualquer academia, cumprindo todas as exigências legais e regulamentares.

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

Não, nosso curso é fundamentado pela Lei Geral do Esporte e não é um curso que se estabelece via Ministério da Educação, portanto não é possível ingressar em uma carreira acadêmica ou realizar curso de pós graduação lato sensu.

### **Já sou formado em Educação Física e quero fazer o curso da CBMF consigo eliminar matérias?**

Para os profissionais formados em Educação Física, haverá, no futuro, a opção de dispensa de disciplinas básicas.

The logo consists of the letters 'CB' stacked above 'MF' in a bold, blocky, sans-serif font. The letters are dark green with a white outline, set against a white square background. This square is centered within a larger, dark green circular shape that is partially cut off at the bottom.

**CB  
MF**

# **AGRADEÇEMOS A CONFIANÇA!**

Seja bem-vindo e tenha um bom curso, nossa equipe de suporte estará disponível para qualquer dúvida.

**SAIBA MAIS EM:**  
[www.cbmf cursos.com](http://www.cbmf cursos.com)