

## **EMENTA**

Falar dos benefícios do Treinamento Funcional, hoje, é a mesma coisa que “fazer chover no molhado”. Concorda? Mas será que realmente sabemos os benefícios e utilizamos a técnica de forma correta? Ou estamos apenas acompanhando a “indústria Fitness” e não a Ciência? A maioria das pessoas, entre elas inúmeros profissionais da área, assimila o Treinamento Funcional ao “treino em bases instáveis”, a “subir em bolas”, a “quanto mais instabilidade melhor”, a “fazer exercícios em grupo na praia ou ao ar livre”, entre outras coisas.

Porém poucas entendem ou simplesmente desconhecem e/ou ignoram o conceito básico e real do Treinamento Funcional: “Treinar o corpo a fim de reestabelecer padrões de movimento defeituosos que possam gerar compensações ou disfunções”, como citou o fisioterapeuta americano Gray Cook; “Técnica que usa os conhecimentos da anatomia funcional (biomecânica) para melhorar a função de seus praticantes, ensinando-os a lidar com a resistência do seu peso corporal em todos os planos de movimento e em posições que façam sentido para as suas atividades realizadas no cotidiano e/ou práticas esportivas”, como citou o preparador físico americano Michael Boyle.

Na realidade o que vemos é justamente o contrário: o Treinamento Funcional passou a ser visto como uma forma de entretenimento e não como uma forma de melhorar a função de seus praticantes. Sem contar os riscos que determinados exercícios criados e executados de forma incorreta podem proporcionar. Somado a isso, o que se vê é que muitos não têm critérios para a progressão de exercícios e a evolução dos alunos e pacientes.

- > Como identificar disfunções?
- > Por que prescrever determinado exercício?
- > Quando evoluir?

## **OBJETIVO**

Compartilhar conhecimento de qualidade e fazer você desenvolver raciocínio clínico na prescrição de exercícios, no ambiente do treinamento e da reabilitação, para todo e qualquer cliente, por meio de uma metodologia baseada em quatro pilares fundamentais. São eles: avaliação funcional, preparação do movimento, integração do movimento e treinamento de força funcional. Dessa forma, você irá conseguir elevar ainda mais o nível dos seus atendimentos, a satisfação e resultados dos seus clientes e o respeito ao profissional de Fisioterapia e da Educação Física.

Como faremos isso? Unindo o que temos de melhor para você:

- √ 30h de aulas presenciais e interação com a nossa equipe;
- √ Acesso imediato e por três anos a versão digital da nossa formação + biblioteca de exercícios;
- √ Grupo de dúvidas/mentoria no WhatsApp;
- √ Pasta compartilhada com todos os artigos científicos que utilizamos como referência na nossa metodologia;

## **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

### **Sexta-feira**

Apresentação da metodologia André Melo FT  
Introdução ao Treinamento Funcional  
Bases do treinamento físico e seus princípios  
Função articular (Teoria "Articulação por Articulação" de Gray Cook)  
Como identificar uma disfunção  
Avaliação funcional e raciocínio clínico – teoria e prática

### **Sábado**

Preparação do movimento e sua relação com a diminuição da incidência de lesões, melhora da independência funcional e maximização da performance esportiva  
Liberação miofascial – teoria e prática  
Como otimizar as funções articulares de mobilidade e estabilidade – teoria e prática  
Raciocínio clínico na prescrição dos exercícios da preparação do movimento

### **Domingo**

Aquecimento e sua relação com a diminuição da incidência de lesões, melhora da independência funcional e maximização da performance esportiva - teoria e prática  
Força funcional - progressões e regressões - e sua relação com a diminuição da incidência de lesões, melhora da independência funcional e maximização da performance esportiva - teoria e prática  
Força especial e condicionamento – teoria e prática  
Raciocínio clínico na prescrição dos exercícios e organização na ficha de atendimento  
Dúvidas e prova de conhecimento

## **MAIS INFORMAÇÕES**

*Data: 20, 21 e 22 de janeiro de 2023*

*Horário: Sexta-Feira, Sábado e Domingo das 8h:30min às 18h*

*Duração: 30h*

*Local: Hotel Luzeiros Recife (R. Barão de Santo Ângelo, 100 - Pina, Recife).*

## **INVESTIMENTO E FORMA DE PAGAMENTO**

### **TOUR 10 ANOS - VERSÃO PRESENCIAL**

(Apenas versão presencial)

**R\$1.390,00** à vista ou entrada de R\$390,00 (via pix ou transferência) e o valor restante, pago no primeiro dia do curso, dividido, no cartão, em até 5x de R\$200,00.

**R\$1.280,00** à vista ou entrada de R\$390,00 (via pix ou transferência) e o valor restante, pago no primeiro dia do curso, dividido, no cartão, em até 5x de R\$178,00 no nosso desconto amigo.

#### **Dados bancários:**

Banco do Brasil

Agência: 3634-X (ou 0 quando não houver X)

Conta corrente: 27.956-0

CPF: 024.965.315-08

André Luis Melo de Oliveira

Pix: (48) 99806-6363

**ATENÇÃO:** Favor enviar a foto/print da compra do produto para o no nosso WhatsApp (48) 99806-6363

### **TOUR 10 ANOS - VERSÃO DIGITAL**

**CLIQUE AQUI PARA ADQUIRIR A  
VERSÃO DIGITAL**



### **COMBO TOUR 10 ANOS**

(Versão presencial + digital + biblioteca de exercícios)

**CLIQUE AQUI PARA ADQUIRIR O  
COMBO TOUR 10 ANOS**

