

## **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.

## **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: 03, 04 e 05 de maio de 2024*

*Horário: Sexta-feira, sábado e domingo das 8h30min às 18h*

*Duração: 30h*

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

## **INVESTIMENTO E FORMA DE PAGAMENTO**

### **VERSÃO PRESENCIAL**

#### **VALOR PROMOCIONAL:**

**Valor para inscrições até 60 dias antes da data da formação**

**R\$1.660,00** à vista ou a prazo (sendo entrada de R\$300,00 e o restante, pago no primeiro dia do curso, em até 5x sem juros no cartão de crédito).

#### **VALOR BASE:**

**R\$1.780,00** à vista ou a prazo (sendo entrada de R\$300,00 e o restante, pago no primeiro dia do curso, em até 5x sem juros no cartão de crédito).

#### **DESCONTO AMIGO OU ESTUDANTE:**

**Valor para 2 ou mais amigos | Valor para estudantes da graduação**

**R\$1.540,00** à vista ou a prazo **para cada um** (sendo entrada de R\$300,00 e no restante, pago o primeiro dia do curso, em até 5x sem juros no cartão de crédito).

### **SIGA O PASSO A PASSO ABAIXO PARA REALIZAR A SUA INSCRIÇÃO:**

#### **1. Realize o pix ou transferência na conta abaixo**

Pix: (48) 99806-6363

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

#### **2. Envie o comprovante e seu nome completo para o nosso **WhatsApp (48) 99806-6363****

#### **3. Aguarde a confirmação de inscrição da nossa equipe.**

## COMBO PRESENCIAL + DIGITAL

Escolhendo essa opção, além dos 3 dias presenciais, você terá acesso, por 3 anos, a **Versão Digital** da nossa formação - para revisar todo o conteúdo, onde e quantas vezes quiser, e ainda assistir os módulos bônus - como também a nossa **Biblioteca de Exercícios**.

### VALOR BASE:

**R\$1.878,00** à vista ou em até 12x de R\$187,43\* no cartão.

**CLIQUE AQUI E ADQUIRA  
O NOSSO COMBO**



### ATENÇÃO!

Envie o comprovante e seu nome completo para o nosso WhatsApp (48) 99806-6363 e aguarde a confirmação de inscrição da nossa equipe.

**Qualquer dúvida, estamos a disposição!**

Att, **Equipe André Melo Ft**