



# **CONTROLE MOTOR E TREINAMENTO FUNCIONAL**

MANUAL DO CURSO

# SUMÁRIO

DESCRIÇÃO .....	3
FICHA TÉCNICA.....	4
OBJETIVOS GERAIS DE APRENDIZAGEM.....	4
COORDENADOR .....	5
ESTRUTURA DETALHADA .....	5
METODOLOGIA .....	6
CERTIFICAÇÃO .....	6

# DESCRIÇÃO

O Curso de Aperfeiçoamento Controle Motor e Treinamento Funcional do SECAD destaca os conceitos práticos essenciais da metodologia de treinamento funcional. Com base no seu conteúdo, o aluno adquire condições teóricas para desenvolver o raciocínio clínico que possibilita a atuação na área.

Diferentemente das abordagens usualmente encontradas nos cursos sobre treinamento funcional no Brasil, a abordagem pedagógica utilizada neste curso tem como principal diferencial a formulação do raciocínio clínico por meio da estruturação modular e sequencial das disciplinas necessárias, como a anatomia funcional. Além disso, os materiais não são voltados apenas para o alto rendimento esportivo, refletindo de maneira mais específica o dia a dia da maior parte dos profissionais que trabalham na área.

Destacamos que o educador físico que atua em processos de reabilitação/pró-habilitação necessita conhecer profundamente os princípios e leis da neurofisiologia que regem estes processos a fim de poder analisar, diagnosticar e tomar as decisões terapêuticas corretas na prescrição e implementação dos exercícios que farão a correção das disfunções encontradas.

As intervenções deverão ocorrer no âmbito da reeducação postural e do condicionamento físico, com vistas a restaurar padrões motores ou funcionais deficientes para, em seguida, expandir essas capacidades funcionais. Educadores físicos não podem atuar em disfunções provenientes de lesões traumáticas recentes ou em disfunções provenientes de cirurgias, de doenças neurológicas ou de outras patologias estruturais.

Este curso, juntamente com o Treinamento Funcional e Reabilitação Neuromuscular, propõe-se a qualificar a discussão sobre essa área no Brasil, refletindo o estado da arte em treinamento físico e reabilitação que está em ocorrendo em outras partes do mundo, por meio do trabalho de treinadores e fisioterapeutas como Craig Liebenson, Vladimír Janda, Evan Osar, Michael Boyle, David Weinstock e James Radcliffe.

# FICHA TÉCNICA

- Curso: Controle Motor e Treinamento Funcional
- Carga horária: 60 horas – 2 meses
- Público-alvo: Educadores físicos e outros profissionais com atuação em treinamento funcional e reabilitação neuromuscular – no âmbito da reeducação postural, do condicionamento físico e da restauração de padrões motores ou funcionais.

## OBJETIVOS GERAIS DE APRENDIZAGEM

Ao final do curso, o aluno será capaz de:

- Identificar situações em que a execução dos padrões funcionais de movimento esteja prejudicada por vícios posturais ou dor de origem não traumática, intervindo, quando possível, por meio de técnicas de liberação miofascial e de ativações neuromusculares.
- Atuar como promotor de saúde, indo além do papel de treinador.
- Selecionar exercícios, instrumentos e métodos conforme necessidades do aluno/cliente, visando à melhoria das capacidades funcionais.
- Distinguir uma disfunção neuromuscular de uma adaptação anatômica.
- Identificar as disfunções neuromusculares mais comuns da cintura escapular, da pelve e dos membros inferiores, bem como os movimentos indicados e contraindicados em cada condição.
- Reconhecer a prevenção de lesões e o aumento da capacidade funcional em atletas ou não atletas como principal propósito do treinamento funcional.

# COORDENADOR

Ivan Jardim – Educador físico e especialista em reabilitação e treinamento funcional.

## ESTRUTURA DETALHADA

O curso está dividido em 2 módulos. Veja a seguir os conteúdos e o objetivos de cada módulo.

### Módulo 1 – Tônus Muscular e Anatomia Funcional

#### Objetivo

- Estabelecer a relação entre um tradicional e consolidado modelo teórico de neurofisiologia e a prática clínica da liberação miofascial e da ativação neuromuscular para a abordagem de disfunções neuromusculares.

#### Conteúdos

Aula 1: Tônus muscular

Aula 2: Anatomia funcional

Aula 3: Trilhos anatômicos

# Módulo 2 – Disfunções Neuromusculares e Transição para o Treinamento Funcional

## Objetivos

- Descrever as disfunções neuromusculares mais comuns.
- Discutir um modelo conceitual para transição da etapa da reabilitação para o treinamento funcional.

## Conteúdos

Aula 1: Disfunções neuromusculares

Aula 2: Disfunções mais comuns da cintura escapular

Aula 3: Disfunções mais comuns da pelve e dos membros inferiores

Aula 4: Intervenção

Aula 5: Transição para o treinamento funcional

## METODOLOGIA

O curso é disponibilizado em ambiente virtual de aprendizagem, realizado 100% a distância ao longo de dois meses. Cada aula é composta por múltiplos objetos de aprendizagem em diferentes formatos (PDF, vídeo, conteúdo interativo, caso clínico e quiz). Também são oferecidas webconferências periódicas com o coordenador do curso.

## CERTIFICAÇÃO

Ao final de cada módulo, há uma prova sobre os conteúdos abordados ao longo das aulas que o compõem. A avaliação só pode ser realizada por aqueles que tenham acessado a partir de 75% dos materiais. O aluno com aproveitamento de 60% na média geral de todas as avaliações do curso receberá o certificado de conclusão, respeitando a carga horária de 60 horas.