



TREINAMENTO FUNCIONAL E REABILITAÇÃO NEUROMUSCULAR

MANUAL DO CURSO

SUMÁRIO

DESCRIÇÃO	3
FICHA TÉCNICA.....	4
OBJETIVOS GERAIS DE APRENDIZAGEM.....	4
COORDENADOR	5
ESTRUTURA DETALHADA	5
METODOLOGIA	7
CERTIFICAÇÃO	7

DESCRIÇÃO

Nos materiais sobre treinamento funcional disponibilizados no mercado brasileiro, o foco está em aspectos pontuais da modalidade (FMS [*Functional Movement Screen*], *kettlebell*, avaliações, treinamento funcional, etc). Não há grande interesse na criação de um currículo estruturado para formar o raciocínio clínico dos profissionais, qualificando-os para intervir em situações em que a execução dos padrões funcionais de movimento esteja prejudicada por vícios posturais ou dor de origem não traumática.

O Curso de Aperfeiçoamento Treinamento Funcional e Reabilitação Neuromuscular do SECAD tem como principal diferencial o interesse na formulação do raciocínio clínico, com estruturação modular e sequencial do conteúdo de forma a privilegiar o treino dessa habilidade. Além disso, os materiais não são voltados só para o alto rendimento esportivo, refletindo de maneira mais específica o dia a dia da maior parte dos profissionais que trabalham na área.

As obras de autores estrangeiros sobre treinamento funcional normalmente são escritas para treinadores que lidam exclusivamente com alto rendimento esportivo. A realidade de quem atua no Brasil é bem diferente: a maioria dos atendimentos tem mais a ver com reabilitação/pró-habilitação do que com treinamento de atletas.

Esse profissional deve ser capaz de avaliar uma condição musculoesquelética, realizar um diagnóstico e decidir se é possível, ou não, interferir no quadro que se apresenta. Educadores físicos não poderão atuar em disfunções provenientes de lesões traumáticas recentes ou em disfunções provenientes de cirurgias ou de doenças neurológicas. A intervenção deverá 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.

Este curso propõe-se a qualificar a discussão sobre reabilitação neuromuscular e treinamento funcional, refletindo o estado da arte em treinamento físico/reabilitação que está ocorrendo em outras partes do mundo, através do trabalho de treinadores e fisioterapeutas como Creig Liebenson, Vladimir Janda, Evan Osar, Michael Boyle, David Weinstock, James Radcliff.

FICHA TÉCNICA

- Curso: Treinamento Funcional e Reabilitação Neuromuscular
- Carga horária: 120 horas - 4 meses
- Público-alvo: educadores físicos e outros profissionais interessados 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;
- discutir as disfunções neuromusculares mais comuns da cintura escapular e membros superiores e da pelve e membros inferiores, bem como 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 quatro módulos. Veja a seguir os conteúdos e os objetivos de cada módulo.

Módulo 1 – Controle motor, tônus muscular e anatomia funcional I

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

Conteúdos

- Aula 1: Sistema sensório-motor e fáscia
- Aula 2: Organização do sistema motor
- Aula 3: Tônus Muscular
- Aula 4: Anatomia Funcional
- Aula 5: Trilhos Anatômicos

Módulo 2 – Anatomia Funcional II

Discutir as diferenças entre a descrição cinesiológica tradicional e a anatomia funcional para o complexo lombopélvico e o complexo do ombro.

Conteúdos

- Aula 1: Estrutura do complexo lombopélvico
- Aula 2: Músculos dos membros inferiores
- Aula 3: Trilhos anatômicos para cervical e cintura escapular
- Aula 4: Complexo do ombro
- Aula 5: Músculos do tronco, da coluna torácica e da cervical

Módulo 3 – Disfunções neuromusculares e treinamento funcional

Descrever as disfunções neuromusculares mais comuns na cintura escapular e pelve.

Conteúdos

- Aula 1: Disfunções neuromusculares e consequências para o treinamento
- Aula 2: Discinesias escapulares e o treinamento funcional para membros superiores
- Aula 3: Perda de dissociação lombopélvica e treinamento para membros inferiores

Módulo 4 – Da intervenção ao treinamento funcional

Discutir um modelo conceitual para transição da etapa da reabilitação para o treinamento funcional.

Conteúdos

- Aula 1: Cinesiologia desenvolvimental
- Aula 2: Restauração dos padrões fundamentais do movimento
- Aula 3: Transição da reabilitação para treinamento funcional

METODOLOGIA

O curso é disponibilizado em ambiente virtual de aprendizagem, realizado 100% a distância ao longo de quatro meses. Cada aula é composta por múltiplos objetos de aprendizagem em diferentes formatos (PDF, vídeo, conteúdo interativo, caso clínico e quiz).

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 120 horas.