VI Encontro Internacional

Esporte e Atividade Física

18 a 26/07/2009

INSTITUTOPHORTE
educação

Robert M. Malina

Colleen Craig

William Ebben

Matthew Rhea

Steven Fleck

18/07/2009 | Sábado

1 Atividade Física para Jovens: Avaliação e Epidemiologia | Robert M. Malina

Esta palestra considerará os métodos para avaliação da atividade física, as tendências relacionadas à idade quanto ao gasto energético e a atividade física durante a infância e adolescência, além da inter-relação com crescimento e amadurecimento, especialmente durante a adolescência, e a correlação com a atividade física.

Curso Internacional

2 Avaliação Médica e Exames Complementares para Reabilitação Cardíaca | Livia Maria S Sabbag | Paulo Yasbek Jr.

Teste Cardiopulmonar - Ergoespirometria em normais e cardiopatas; situações especiais e fibromialgia; Reabilitação Cardiovascular - Exercícios Supervisionados e não supervisionados.

3 Pilates com a Bola | Colleen Craig

O workshop sobre o livro de Colleen Craig é destinado para ensinar fisioterapeutas, intrutores de Pilates e professores de condicionamento físico como melhorar o mecanismo postural, estabelecer fortalecimento central e restaurar os movimentos funcionais utilizando-se bolas grandes. Este workshop revisará parte do conteúdo inovador que foi tema dos best-sellers Pilates com Bola, Abdominais com Bola e Treinamento de Força com Bola. Focaremos na correta postura pélvica e dos ombros, além de como estabelecer fortalecimento central e abdominal. Discutiremos como detectar a execução incorreta e aprender a modificar os exercícios.

Curso Internacional

4 Atividade Física para Jovens: Saúde, Condicionamento Físico e Benefícios para o Comportamento | Robert M. Malina

Esta palestra enfatizará saúde, condicionamento físico e benefícios para o comportamento associados à prática regular de atividade física em crianças e adolescentes. Terão destaque questões relacionadas à atual epidemia da obesidade.

Curso Internacional

19/07/2009 | Domingo

5 Esportes para Jovens no Século XXI: Questões Críticas | Robert M. Malina

Esta palestra considerará, brevemente, as razões históricas dos esportes na juventude, a atual participação estatística e a motivação para participação nos esportes, além de enfatizar diversas questões críticas: programas de identificação de talentos, especialização precoce, ferimentos, queimaduras etc.

Curso Internacional

6 Exercícios com Cilindro, Bola Pequena e Disco de Equilíbrio | Colleen Craig

Colleen Craig, autora do best-seller Pilates com Bola, mostra como utilizar pequenos equipamentos para intensificar matwork. Exercitar-se com uma bola pequena de 19 cm e discos de equilíbrio inflados visa ao fortalecimento central e aumenta a resistência, o desafio e a variação em suas aulas. Exercitar-se em superfícies instáveis e duras, como um cilindro de espuma, visa à estabilidade central e aumenta a flexibilidade. O correto alinhamento corporal e suas modificações serão discutidos.

Curso Internacional

7 Crescimento, Maturidade, Capacidades Funcionais e Habilidades de Jogadores de Futebol Jovens: Inter-relações | Robert M. Malina

Esta palestra discutirá as características do desenvolvimento de jogadores de futebol jovens e as implicações da variação no nível de maturidade para as capacidades funcionais e habilidades relacionadas ao futebol, as características de jogadores habilidosos, o efeito relativo à idade e várias questões específicas relacionadas à maturidade e dimensão, relevantes ao esporte.

Curso Internacional

20/07/2009 | Segunda-feira

8 Processos de Avaliação Motora em Educação Física e Esporte Adaptado | José Irineu Gorla

Aspectos gerais da avaliação para pessoas com deficiência

-Estudo teórico-prático dos instrumentos de avaliação

-Avaliação da coordenação motora

-Avaliação antropométrica e da composição corporal

-Avaliação de variáveis motoras nos escolares e no desporto adaptado

9 Ginástica para a 3ª Idade – O Maior Mercado de Trabalho (teórico e prático) | Maria Alice Corazza

A ginástica direcionada para a 3ª idade de acordo com o perfil dos alunos

- 3ª idade ativa, 3ª idade pré-ativa, 3ª idade preventiva e a 3ª idade corretiva
- A música e a ginástica
- Ginástica dançante e condicionamento físico
- Elaboração de aulas e projetos
- Ginástica localizada integrativa na cadeira

10 Gestante Elaboração de Programas de Exercícios | Erica Verderi

Considerações ao período gestacional
- Alterações orgânicas durante o período gestacional
- Alterações posturais da gestante
- Exercícios compensatórios para os desequilíbrios posturais
- Exercícios respiratórios
- Exercícios de alongamento e fortalecimento para MMII, MMSS, tronco e assoalho pélvico
- Metodologia de aplicação dos exercícios
- Programa pré-parto, pós-parto e baby

11 Síndrome de Down: Pressupostos Básicos para Profissionais do Movimento | Vanessa Helena Santana

- Informações gerais sobre a síndrome de Down – genótipo e fenótipo
- O papel da família no desenvolvimento da criança com síndrome de Down
- A importância do trabalho interdisciplinar
- Contraindicações e cuidados para a atividade física da criança com síndrome de Down
- Atividade física para a pessoa com síndrome de Down do nascimento até o envelhecimento – objetivos e sugestões

12 Ensinando Natação Novas Tendências da Aprendizagem | William Urizzi

- Experiências e vivências profissionais
- Novas tendências da aprendizagem
- Estratégias da aprendizagem da natação
- Conceitos da aprendizagem e maturação
- Objetivos gerais e específicos da aprendizagem
- Elaboração de programas semanais e planos de aulas
- Níveis pedagógicos
- Avaliações pedagógicas

13 Programa de Educação Postural | Erica Verderi

Considerações anatômicas da coluna
- Etiologia dos desvios posturais
- Disfunções posturais – definições
- Atividades diárias x postura
- Método PEP
- Exercícios corretivos
- Elaboração dos programas para os desvios posturais

14 Emagrecimento: Exercício de Força X Exercício Aeróbico | Artur Guerrini Monteiro

- Exercício aeróbico de alta e baixa intensidade e efeitos sobre a perda de peso
- Prescrição do exercício aeróbico e seus efeitos na perda de peso
- Comparação entre os exercícios aeróbios e de força
- Prescrição do exercício resistido e seus efeitos na perda de peso

15 Esporte e Atividade Física na Educação do Surdo | Julio César Prado Pereira de Souza

- Apresentação do palestrante através da trajetória "jogadas da vida"
- Idealização e realização do projeto "futebol de campo na educação do surdo"
- Origem da exclusão social da pessoa surda
- Capacitação do surdo como forma natural de inclusão social (campeonato de futebol)
- Comprovação científica
- O universo do surdo e o idioma LIBRAS (língua brasileira de sinais)
- Preconceito e barreiras atitudinais
- Criação do projeto "educação integral do surdo através do esporte"
- Responsabilidade profissional e filosófica do educador de surdos
- Competição x Cooperação

16 Lipídios e Exercício: Aspectos Genéticos e Metabólicos no Músculo Esquelético | Luiz Carlos Carnevali | Waldecir de Paula Lima

- Modulação genética do metabolismo lipídico no músculo esquelético associada à atividade física
- Utilização dos diversos estoques lipídicos pelo músculo em diferentes volumes e intensidades de exercício
- Oxidação lipídica, exercício e treinamento

17 Treinamento Funcional com Bola | Erica Verderi

Aplicabilidade da bola nas aulas – ação articular, muscular, postural e metabólica
- Programas de exercícios para idosos, gestantes, postural e fitness
- Exemplificação dos exercícios
- Organização e elaboração dos exercícios
- Demonstração de uma aula

18 Síndrome Metabólica e Exercício Físico | Ricardo Zanuto Pereira

- Etiologia e epidemiologia da obesidade e síndrome metabólica
- Metabolismo energético na obesidade e síndrome metabólica
- Fisiopatologias associadas à obesidade e síndrome metabólica
- Teoria e prescrição de exercícios na obesidade e síndrome metabólica

19 Preparação Física no Futsal: em Busca da Excelência | Alexandre Gomes de Almeida | Thiago Santi Maria

- Caracterização do futsal
- Demandas fisiológicas no futsal moderno
- Características fisiológicas e desempenho físico do jogador
- Avaliações físicas no futsal
- Periodização da preparação física
- Desenvolvimento das capacidades físicas

20 Organização de Eventos Esportivos | Davi Rodrigues Poit

- Eventos como ferramenta de comunicação e marketing
- Administrando o evento como negócio
- Fundamentos básicos para o sucesso de um evento
- A segurança e seus desdobramentos
- O marketing nos eventos esportivos
- A importância da imagem para captação de recursos e de eventos
- A função administrativa planejamento
- A tecnologia nos eventos esportivos

21 Massagem Desintoxicante Desportiva para Esportes Individuais e Coletivos | André Leonardo da Silva Nessi

- História, fundamentos e aspectos fisiológicos da massagem
- O mundo dos esportes e a massagem desportiva
- Movimentos, manobras da massagem desportiva
- Três fases da massagem desportiva: pré-evento, intercompetição e pós-evento
- Validação científica da massagem desportiva e seus benefícios
- Histórico do atleta, investigação pela anatomia palpatória e avaliação objetiva
- Movimentos massoterápicos nas estruturas articulares
- Movimentos massoterápicos nas estruturas ligamentares
- Movimentos massoterápicos nas estruturas musculares
- Sequência básica e prática da massagem desportiva

22 Atletas Geneticamente Modificados | Andréa Ramirez

Noções básicas de genética e de terapia gênica, conceitos de doping e doping genético, aplicações da genética no esporte e aspectos bioéticos, atletas geneticamente modificados e o futuro do esporte.

23 Biomecânica da Coluna – Debilidades Posturais e Exercícios Corretivos | Ruy Calheiros Netto

Biomecânica da coluna
- Análise das principais debilidades posturais
- Exercícios corretivos para as debilidades

24 Ciclismo – Bases para Prescrição de Treinamento | José Rubens D´elia

- Fundamentos e princípios para prescrição de treinamentos
- Periodização e metodologia de treinamento
- Acompanhamentos e avaliações especificas para ciclistas, iniciantes e avançados

25 Metabolismo, Nutrição e Exercício | Tacito Pessoa de Souza Junior

- Metabolismo de carboidratos, proteínas e lipídios no exercício agudo e crônico
- Atualidades sobre nutrição esportiva
- Recursos ergogênicos

26 Massagem Antiestresse na Recuperação do Equilíbrio Físico e Emocional | André Leonardo da Silva Nessi

- Aspectos fisiológicos da massagem e reações orgânicas do estresse
- Tipos físicos, temperamentos e posturas influenciadas pelo estresse
- Sequência pratica de massagem antiestresse

27 Avaliação, Prescrição e Controle de Programas de Musculação | Alexandre Correia Rocha

- Método direto x indireto para avaliação da força muscular
- Utilização dos resultados da avaliação para controle e monitoramento do treinamento
- Prescrição do treinamento: %1RM X RM; prós e contras
- Velocidade de contração: rápida, lenta ou controlada?
- Como devemos treinar?
- Intensidade ótima para hipertrofia muscular
- Montagem de programas para alunos iniciantes, intermediários e avançados

28 Seja um Recreador em Escolas, Navios, Clubes e Acampamentos | Kaoê Gonçalves | Tiago Aquino (Paçoca)

- Conceitos fundamentais da recreação e lazer
- Jogos integrativos: uma necessidade social
- Postura e qualificação profissional do recreador
- Brincadeiras, jogos e passatempos para espaços restritos
- Brincadeiras cantadas e ginástica recreativa
- Atividades circenses: novas práticas do recreador
- Elaboração de um programa recreativo: fazendo uma temporada/evento inesquecível

29 Modelos de Periodização – da Etapa de Especialização ao Desporto de Alto Desempenho | Paulo Roberto de Oliveira

Princípios pedagógicos e metodológicos da periodização; a adequação dos conteúdos do treinamento às diferentes etapas da preparação; a importância dos controles externos e internos como mecanismo feedback na reorientação das cargas; a necessidade de estabelecimento da relação entre a dinâmica da alteração da carga de treinamento e a dinâmica da alteração dos diferentes marcadores funcionais visando aumento ao eficiência da estruturação.

30 Treinamento Funcional e *Core Training* | Maria Claudia Vanicola

Conceituação de *core training* e treinamento funcional

- Importância do treinamento da musculatura estabilizadora do complexo lombo-pélvico no treinamento funcional
- Anatomia e funções do *core*
- Etapas do treinamento do *core*
- Demonstração prática

31 Musculação Feminina | Dilmar Pinto Guedes

- Diferenças anatômicas, fisiológicas e psicológicas
- Composição e dimensão corporal
- Respostas neuromusculares, cardiovasculares, respiratórias, metabólicas
- Efeitos treinamento força para mulheres
- Estética feminina

32 Massagem Laboral na Promoção da Saúde na Empresa | André Leonardo da Silva Nessi

- Pontos importantes para a diminuição das tensões musculares
- Recurso instrumental e material para elaboração e pratica da massagem
- 12 passos para a ginástica laboral eficiente

33 Exercício, Saúde e Qualidade de Vida | Simone Sagres Arena

A relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida

- Componentes da aptidão física voltada à saúde
- O efeito do exercício físico em programas de saúde
- Bateria de testes para avaliação da aptidão física em programas para a saúde

34 Treinamento Concorrente – Musculação X Aeróbica Montagem de Programas de Treinamento para Hipertrofia e Resistência Aeróbica | Charles Ricardo Lopes

- Concorrência entre força e aeróbica
- Elaboração de programas de treinamento de força e aeróbico
- Interpretação do número de séries, repetições, pausa e velocidade de execução no treinamento de força em academia
- Mecanismos da concorrência entre força e aeróbica

35 Fisiologia da Hipertrofia Muscular – Montagem de Planilhas de Treinamento | Bernardo Neme Ide

- Elaboração de treinamentos para hipertrofia muscular – bi set, tri set, super-séries, pirâmides – qual melhor treino e quando aplicar?
- Divisão dos grupamentos musculares por sessão de treino
- Mecanismos do processo hipertrófico

36 Capoeira: Um Instrumento Psicomotor para a Cidadania | Gladson de Oliveira Silva | Vinicius Heine

- Estratégias pedagógicas para o ensino da capoeira
- Aspectos filosóficos da capoeira
- A capoeira em escolas, clubes, academias, úniversidades e projetos sociais
- Programas extracurriculares de capoeira: como aumentar e manter o número de alunos
- O lúdico da capoeira: jogos recreativos adaptados à capoeira
- Capoeira e relacionamento humano: dinâmica de grupo e integração social
- Capoeira como instrumento psicomotor para a cidadania
- Materiais pedagógicos para aulas de capoeira (bexigas, cadeiras, bancos suecos, arcos, cones etc.)

37 Treinamento da Flexibilidade e da Força – Mitos e Tabus | Gizele A. Monteiro

Conceitos e manifestação da flexibilidade

- Objetivos da aplicação dos exercícios de alongamento: parte do aquecimento e treinamento
- Mitos e tabus sobre a aplicação do alongamento
- Efeitos agudos do treinamento da flexibilidade sobre a performance da força, velocidade
- Efeitos crônicos do treinamento da flexibilidade

38 *Core Training* (Treinamento Funcional) | Dilmar Pinto Guedes

Bases neurofisiológicas do treinamento funcional, plataformas vibratórias, exercícios utilizando plataformas vibratórias e outros materiais.

39 Carreira Profissional e Gestão do Conhecimento | Fabio Saba

Com a competição cada vez mais acirrada, torna-se necessária e uma visão mais estratégica para que cada profissional se perceba como uma empresa que dá lucro, que precisa de investimentos e que pode potencializar e aumentar muito sua empregabilidade.

23/07/2009 | Quinta-feira

40 Voleibol: Treinamento Físico de Jovens Atletas | Miguel de Arruda

Abordagens dos indicadores biológicos que propiciem prescrição e acompanhamento do processo de treinamento físico de jovens atletas.

41 Periodização na Musculação | Luis Claudio Bossi

Neste curso será abordado a organização de programas de musculação e a utilização de programas de carga máxima, hipertrofia resistência e definição, e também a adaptação de sistemas de periodizações esportivas (clássica, blocos) para as salas de musculação e *personal training*.

42 Avaliação Postural nos Programas de Atividade Física | Maria Claudia Vanicola

- Evidências científicas sobre a importância do alinhamento corporal e da avaliação postural em programas de atividade física
- Histórico das avaliações posturais
- Métodos clássicos: avaliação postural por observação
- Avaliação postural por meio de modelos predeterminados (teste de Nova Iorque)
- Métodos contemporâneos: software de avaliação postural
- Ferramentas para utilização do software de avaliação postural: pontos anatômicos de alinhamento
- Marcação de pontos anatômicos
- Medidas a serem realizadas, ambientação para a avaliação
- Prática da avaliação postural por meio de software: medidas de ângulos e distâncias, análise de resultados, impressão dos resultados

43 Planejamento, Estruturação e Organização do Ensino do Esporte Educacional | Adriano José Rossetto Júnior

- Conceito e caracterização do esporte educacional
- Princípios do esporte educacional
- Elaboração de currículo para ensino do esporte
- Objetivos, expectativas de aprendizagem, conteúdos e estratégias do esporte educacional
- Construção de unidades didáticas

44 Treinamento Funcional & *Core Training* & Isolamento Muscular: como Aplicar nos Programas Personalizados | Mauro Guiselini

- Mitos e verdades sobre treinamento funcional, *core training* e isolamento muscular
- Como entender a diferença entre treinamento aplicado ao "mundo real do movimento" e exercícios acrobáticos
- Treinar o músculo ou ensinar a habilidade
- Desenvolver capacidades biomotoras relacionadas à promoção da saúde, bem-estar, estética e performance: como selecionar bons exercícios

45 Otimização dos Exercícios Abdominais | Luis Claudio Bossi

Demonstrar as maneiras mais eficazes de estimular a musculatura abdominal e anular os músculos flexores de quadril durante os exercícios abdominais, através de análises práticas, cinesiológicas, eletromiográficas (EMG) e da mecânica do movimento.

46 Preceptores Biológicos para a Prescrição dos Conteúdos de Treinamento Físico, Técnico e Tático em Modalidades Coletivas | Miguel de Arruda

- Indicadores de crescimento, conceitos, metodologias e aplicações
- Indicadores maturacionais conceitos, metodologias e aplicações
- Conteúdos do treinamento esportivo e suas aplicações em publico jovem
- Componentes físico, técnico e tático.

47 Ginástica Laboral – Técnicas e Estratégias de Aula para o Sucesso do Programa | Valquiria de Lima

- Benefícios físicos, sociais e emocionais dos programas de ginástica laboral
- Postura profissional e perfil dos profissionais de educação física
- Técnicas de comando de aula e aspectos psicopedagógicos
- Análise dos exercícios e técnicas utilizados na GL
- Estratégias para tornar a aula de GL mais eficiente
- Correção técnica, estrutura e sequência do plano de aula

48 O Coordenador Técnico e seus Atuais Desafios nas Academias | Fabio Saba

A evolução do mercado aumenta a responsabilidade do gestor técnico com uma atitude voltada para ações integradas entre o conhecimento específico e comercial. Um conjunto de competências para o profissional de educação física que atua em gestão de pessoas e prestação de serviços (coordenação técnica) é essencial para potencializar os resultados. Conheça as estratégias que farão a sua produtividade aumentar muito!

49 Exercícios de Força e Comportamento Autonômico Cardíaco | Alex Souto Maior

- Abordagem geral do sistema cardiovascular
- Sistema autonômico cardíaco e exercícios de força
- Variabilidade da frequência cardíaca e exercícios de força
- Patologias, sistema autonômico cardíaco e exercícios de força
- Novas perspectivas de análise do comportamento autonômico cardíaco

50 Elaboração de Programas de Força para Grupos Especiais | Roberto Simão

Prescrição e manipulação de exercícios com pesos visando ao gasto energético
- Tendências na prescrição de exercícios para hipertensos e efeito hipotensivo pós-esforço
- Elaboração de programas para idosos

51 Periodização: Passo-a-Passo na Estruturação do Treinamento | Artur Guerrini Monteiro

- Periodização clássica e contemporânea
- Estruturação dos ciclos de treinamento (macrociclo, mesociclo e microciclo)
- Modelos clássicos de periodização em modalidades individuais e coletivas
- Modelos contemporâneos de periodização em modalidades individuais e coletivas

52 Futebol: Uma Nova Perspectiva para o Ensino da Modalidade no Século XXI | Alexandre Apolo da Silveira Menezes Lopes

- Concepção de educação e desenvolvimento de seres humanos
- O papel da educação física e esporte na formação de seres humanos
- O futebol como fenômeno social brasileiro
- A escolinha de futebol e sua contribuição no processo de formação global do ser humano
- Preceitos de desenvolvimento humanos que regem o ensino do futebol
- A pormenorização do homem
- Ensino e treinamento – semelhanças e diferenças
- A evolução dos métodos de ensino
- Método integrado de ensino
- Sugestões de atividades dos métodos: analítico
- Integrado de ensino
- Recreativo
- Cooperativo
- Sugestões de modelos de aula (ricos em conteúdos dos diversos métodos citados) adequados às diversas faixas etárias

24/07/2009 | Sexta-feira

53 Preparação Física para Atletas de Esportes de Combate | Emerson Franchini | Fabrício Boscolo Del'Vecchio

- Organização da sessão de treinamento
- Treinamento aeróbico aplicado aos esportes de combate
- Treinamento anaeróbico aplicado aos esportes de combate
- Treinamento de força e potência aplicados aos esportes de combate
- Treinamento concorrente
- Esportes de combate e modelos de periodização do treinamento

54 Ensinando Voleibol | João Crisóstomo M. Bojikian

Aspectos metodológicos da aprendizagem do voleibol
- O voleibol como instrumento da formação de cidadãos
- Planejamento da aprendizagem do voleibol
- Plano de aula no processo do ensino do voleibol

55 O Espaço do Movimento na Educação Infantil: Formação e Experiência Profissional | Shelly Blecher Rabinovich

Contextualização do espaço da educação física na educação infantil
- Conteúdos e objetivos da educação física na escola infantil
- Formação e experiência dos profissionais da infância
- Planejamento e elaboração de atividades práticas de movimento
- Relato de experiências de pesquisa na área da educação física escolar

56 Como Montar um Programa de Retenção para Academias | Fabio Saba | Marco Túlio Pimenta

Esse curso irá proporcionar as devidas ferramentas para que você consiga organizar um competente programa de retenção para aderência dos clientes na academia. Além disso, serão abordados os mais modernos conceitos de vendas e retenção para academias.

57 Esporte Sócio-Educativo | Adriano José Rossetto Júnior

- Abrangência do esporte
- Manifestações esportivas
- Tipos de esporte
- Aspectos positivos e negativos do esporte
- Aspectos pedagógicos do esporte
- Experiências bem sucedidas com o esporte educacional
- Metodologia de ensino e aprendizagem

Cursos Especiais Nacionais (C.H. - 8h)

20/07/2009 | Segunda-feira

58 Yoga | 8 às 17h

- Anatomia do movimento e biomecânica das técnicas de Yoga
- Yoga para crianças
- A ciência da Yoga e a neurofisiologia da meditação

Corpo Docente

Danilo Forghieri Santaella
Gerson D'Addio da Silva
Marcello Árias Danucalov
Maria Ester Massola

59 Biomecânica Aplicada | 8 às 17h

- Mecânica
- Trabalho mecânico
- Mecânica muscular
- Aplicação da biomecânica nos exercícios de musculação cinesiologia aplicada
- Ergonomia

Corpo Docente

Paulo Marchetti

60 Treinamento de Corrida em Parques e Academias | 13 às 22h

- Carga de treino
- Meios e métodos de treinamento aplicados a corrida
- Elaboração e prescrição do treinamento de corrida

Corpo Docente

Alexandre Lopes Evangelista

21/07/2009 | Terça-feira

61 Avaliação Respiratória nas Atividades Físicas Adaptadas | 13 às 22h

Apresentação, análise e fundamentação sobre a fisiopatologia das doenças respiratórias, alterações posturais e torácicas, obesidade e envelhecimento e os aspectos relacionados com as atividades físicas como parte integrante no tratamento global. Alterações morfológicas decorrentes das doenças e de outros distúrbios da saúde e suas implicações na mecânica respiratória. Importância da avaliação respiratória, pico de fluxo expiratório e espirometria, com especial ênfase nas modificações físicas/fisiológicas que ocorrem com a atividade física programada e suas repercussões na respiração (mecânica respiratória).

Corpo Docente

Luzimar Teixeira

62 Exercícios com a Bola Suíça | 13 às 22h

Apresentação do programa
- Histórico
- Indicações\contraindicações
- Cuidados e precauções
- Biomecânica aplicada e princípios do treinamento com a bola suiça
- Alinhamento postural
- Apresentação dos exercícios com a bola suíça:
  - Aquecimento
  - Força global
  - Abdominais
  - Alongamento
  - Relaxamento
  - Consciência corporal
  - Coordenação motora
  - Equilíbrio
  - Como montar uma aula utilizando a bola suíça

Corpo Docente

Daniela Silva Martins
Ticiane Marcondes Fonseca da Cruz

22/07/2009 | Quarta-feira

63 Exercício Físico e Hipertensão – Exercício Físico e Gravidez | 8 às 17h

- Fisiopatologia da hipertensão
- Exercício físico como terapia não farmacológica
- Respostas agudas
- Adaptações provocadas pelo treinamento físico
- Adaptações fisiológicas à gravidez
- Resposta fetal ao exercício físico materno
- Resposta materna ao exercício físico

Corpo Docente

Francisco Luciano Pontes Júnior

64 Recursos Ergogênicos para Ganho de Massa Muscular e Emagrecimento | 22/07/2009, das 18 às 22h e 23/07/2009, quinta-feira, das 8 às 12h

- Suplementação de CLA para o emagrecimento
- Suplementação de chá verde para o emagrecimento
- Suplementação de glutamina e exercício de endurance e de força
- Suplementação de aminoácidos de cadeia ramificada e exercício de endurance e de força
- Suplementação de arginina e exercício de endurance e de força
- Suplementação de proteínas e exercício de endurance e de força
- HMB e exercício de força
- Sarcopenia, exercício de força e ingestão de aminoácidos e de proteínas

Corpo Docente

Francisco Navarro

23/07/2009 | Quinta-feira

65 Periodização Esportiva para Crianças e Adolescentes | 8 às 17h

- Os conceitos necessários para se atuar com a iniciação esportiva
- O papel da escola na formação esportiva: cultura corporal x especialização precoce
- Como agregar conceitos como educação, lazer, cidadania, cultura, saúde e rendimento
- Ganhar e perder: a competição como ferramenta pedagógica
- Como elaborar uma periodização em curto prazo
- Como elaborar uma periodização em longo prazo

Corpo Docente

Luiz Rigolin

66 Acupuntura: Potencializando o Rendimento Esportivo | 08 às 17h

- Definições
- Educação física e acupuntura
- Pontos de acupuntura e sua utilização nos esportes

Corpo Docente

Suzete Coló Rosetto

67 Treinamento Funcional | 08 às 17h

- Treinamento funcional - pensando fora da caixa
- Princípios básicos do treinamento funcional
- Metodologia de aplicação
- Avalição
- Combinação de variáveis
- Técnicas de correção
- Estudo de casos
- Criação de programas
- Treinando as habilidades biomotoras fundamentais
- Estratégias e vivência no condicionamento de:
  - Força
  - Velocidade
  - Equilíbrio
  - Resistência
  - Coordenação
  - Flexibilidade
  - Desenvolvimento de exercícios e atividades nos aparelhos e acessórios de treinamento funcional:
  - Bolas de exercícios
  - Fitas e tubos elásticos
  - Dumbells
  - Pranchas e discos
  - Medicine balls

Corpo Docente

Luciano D´Elia

Cursos Especiais Internacionais (C.H. - 8h30)

24/07/2009 | Sexta-feira

Especial 68

68A Treinamento de Força para Crianças e Estrutura do Programa de Treinamento | 8 às 10h30

Criar o hábito de se exercitar no início da infância é muito importante para estabelecer atividade física duradoura. O treinamento de resistência tem mostrado resultar em diversos benefícios às crianças. Entretanto, a estrutura do programa de treinamento de resistência para crianças é muito diferente da de adultos. Exercícios para o peso corporal podem servir como uma boa forma de as crianças se exercitarem. Esta palestra discutirá os benefícios do treinamento de resistência para crianças, a estrutura adequada do programa, além de apresentar vários exercícios progressivos para peso do corpo para crianças.

Corpo Docente

Matthew Rhea

Curso Internacional

68B Aspectos Positivos para o Treinamento de Peso para Crianças | 10h45 às 13h15

Há algum tempo, a questão de se as crianças devem ou não realizar treinamento com peso tem sido controversa. No entanto, tem se tornado claro que o treinamento com pesos, mesmo em crianças menores, resulta no aumento de força e massa muscular. O treinamento com peso para crianças é apoiado por declarações de profissionais de organizações das áreas médicas e de saúde. No entanto, há alguns aspectos de saúde do treinamento com pesos que precisam de consideração especial, quando o treinamento com pesos é realizado por crianças. Todos os aspectos desse tipo de treinamento por crianças, incluindo a estrutura do programa e considerações sobre a saúde, serão discutidos.

Corpo Docente

Steven Fleck

Curso Internacional

68C Aplicações Práticas de Pesquisa para Força e Condicionamento | 14h30 às 15h30

Esta apresentação revisa uma diversidade de estudos de pesquisa interessantes e sua aplicação prática a uma grande variedade de práticas de força e condicionamento.

Corpo Docente

William P. Ebben

Curso Internacional

NSCA

68D Estímulo de Treinamento de Força Adequados para o Desenvolvimento da Força | 16 às 18h30

A medida correta de exercícios de resistência para aprimorar a força é baseada em diversos fatores pertinentes, como objetivos do cliente, a experiência em treinamentos e a disponibilidade de tempo. Esta palestra discutirá corpo da pesquisa ao examinar o aumento de força em diferentes quantidades de treinamento, intensidades e frequências com aplicações para profissionais do fitness (condicionamento físico).

Corpo Docente

Matthew Rhea

Curso Internacional

Especial 69

69A Periodização Não Linear: Variação de Treinamento para Atividade Física | 8 às 10h30

Especialmente durante um programa de treinamento de resistência periodizado, a intensidade do treinamento aumenta à medida que o volume diminui durante a fase de treinamento. A periodização não linear varia o volume de treinamento e a intensidade em uma sessão de treinamento, diário ou não, por meio da base sem um modelo de longo prazo ou do aumento da intensidade de treinamento e da diminuição do volume. Pesquisas do esporte científico mostram que a periodização não linear resulta em força de longo prazo, hipertrofia e ganhos na performance motora. A periodização não linear é adequada tanto para os entusiastas do condicionamento físico como para atletas, em particular aqueles com longas temporadas de competições. Todos os aspectos da estrutura do programa de periodização não linear, bem como sua implementação, serão discutidos.

Corpo Docente

Steven Fleck

Curso Internacional

69B Exercícios Vibratórios para Desenvolvimento da Força, Potência, Equilíbrio e Flexibilidade | 10h45 às 13h15

O exercício de vibração é um método de treinamento relativamente novo, sobre cuja eficácia houve muitos debates. Esta palestra discutirá o corpo de pesquisa, ao examinar o exercício de vibração e meios de implementar esta tecnologia de treinamento em um programa de treinamento geral.

Corpo Docente

Matthew Rhea

Curso Internacional

69C Ativação de Tendões e Quadríceps durante o Treinamento de Resistência, Saltos de Aterrissagem e Redução | 14h30 às 15h30

Esta apresentação revisa a pesquisa do palestrante examinando a ativação de tendões e quadríceps durante exercícios de treinamento de resistência, além do efeito do treinamento de resistência e pliométrico no tempo e magnitude de ativação tendões e quadríceps durante movimentos semelhantes àqueles que causam lesões ACL. Serão discutidas as diferenças entre os sexos, e aplicações práticas sobre essas informações serão fornecidas.

Corpo Docente

William P. Ebben

Curso Internacional

NSCA

69D Aspectos da Saúde Cardiovascular do Treinamento com Pesos | 16 às 18h30

Os benefícios da saúde cardiovascular são tipicamente associados com o treinamento aeróbico ou de resistência. O treinamento de resistência leva a muitos benefícios de saúde cardiovasculares, como diminuição da pressão sanguínea e efeitos positivos no perfil de lipídios no sangue. Os benefícios cardiovasculares e outros tantos ocasionados pelo treinamento de resistência reduzem o risco cardiovascular de modo geral e diminui a mortalidade. Todos os aspectos dos benefícios cardiovasculares causados pelo treinamento de resistência serão discutidos.

Corpo Docente

Steven Fleck

Curso Internacional

Especial 70

70A Quantificação da Intensidade Pliométrica e Progressão | 8 às 09h

Esta apresentação revisa a pesquisa do palestrante examinando as forças de reação no solo, forças de reação da articulação do joelho, taxa de desenvolvimento de força, tempo para estabilização e ativação muscular em uma diversidade de exercícios pliométricos com o propósito de quantificar sua intensidade. Com base nessas informações, recomendações práticas serão feitas sobre como progredir em exercícios pliométricos em uma série.

Corpo Docente

William P. Ebben

Curso Internacional

NSCA

70B Circuito de Treinamento Utilizando Máquinas com Cabos Livres, Esteira Inclinada e Exercícios com Vibração | 9h30 às 13h

A combinação de um treinamento eficaz de resistência, cardiovascular e de vibração em um só pode resultar em uma sessão de treinamento eficiente para aqueles com pouco tempo para se exercitar. Por meio de pesquisa e desenvolvimento, uma sequência de exercícios foi criada para aumentar o condicionamento muscular, maximizar o gasto energético e melhorar o condicionamento cardiovascular.

Corpo Docente

Matthew Rhea

Curso Internacional

70C Adaptando uma Sessão de Treinamento de Força para as Necessidades dos Clientes e Atletas | 14h15 às 17h15

Qualquer sessão de treinamento de resistência inclui uma quantidade específica de repetições por set, número de sets, intensidade e frequência do treinamento e a qualidade da repetição. Essas variáveis de treinamento podem todas ser manipuladas de modo a enfatizar os resultados do treinamento, como a força máxima, a potência ou a hipertrofia muscular. Diversos aspectos do planejamento de uma sessão de treinamento de força para enfatizar os resultados serão discutidos.

Corpo Docente

Steven Fleck

Curso Internacional

70D O Potencial Ergogênico da Ativação Simultânea da Potência | 17h30 às 18h30

Esta apresentação inclui uma breve introdução teórica do conceito de ativação simultânea de potência (ASP), além da pesquisa do palestrante sobre os efeitos da ASP durante a cadeia cinética aberta, fechada, isométrica, isocinética e isotônica, as condições corporais altas e baixas e as diferenças entre os sexos nisso. Serão feitas recomendações práticas para o uso da ASP.

Corpo Docente

William P. Ebben

Curso Internacional

NSCA

COMO EFETUAR SUA INSCRIÇÃO

Deposite o valor total das palestras no **Banco Itaú Ag. 0251 / Conta nº 81000-8;** no **Banco Bradesco Ag. 2913-0 / Conta nº 1963-1** ou no **Banco Real - ag. 0938 - C/C 8007135-9** em nome de **Instituto Phorte Educação Ltda.** Preencha a ficha de inscrição pela internet ou abaixo e envie por FAX (11) 2714-5664 ou por e-mail encontro@encontrophorte.com.br junto ao comprovante de depósito.
Ou vá pessoalmente ao endereço: **Rua Treze de Maio, 681 - Bela Vista - São Paulo/SP - CEP: 01327-000.**

Informações Gerais

- Não aceitaremos inscrições após as datas divulgadas.
- Você deve apresentar o depósito original (não aceitaremos xerox nem depósito realizado em caixa eletrônico) no dia do curso.
- Trazer documento de identificação.
- A inscrição só terá validade após o recebimento do comprovante de depósito e a confirmação de recebimento do mesmo.
- As vagas são limitadas, por ordem de inscrição.
- Não haverá reembolso em caso de desistência do aluno.
- Frequência mínima obrigatória de 75% para emissão do certificado.
- Os cursos estão sujeitos a confirmação.
- Fica reservada a coordenação geral a substituição de locais por outros de igual qualificação caso haja necessidade.

FICHA DE INSCRIÇÃO

Nome: _____ CPF: _____

Endereço: _____ Complemento: _____

Bairro: _____ CEP: _____

Cidade: _____ UF: _____

Tel. Residencial: ( ) _____ Celular: ( ) _____ Tel. Comercial: ( ) _____

E-mail: _____

Faculdade: _____ Ano: _____

Curso: _____

Como Soube: _____

Coloque os números correspondentes aos cursos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
65	66	67	68	69	70										

Temas Avulsos

68A	68B	68C	68D	69A	69B	69C	69D	70A	70B	70C	70D

Indique aqui o valor do seu depósito: _____ **Assinatura:** _____

Opção de Pagamento

Quantidade de cursos	Valores		
	20/04/09	20/05/09	30/06/09
1 curso	R$ 55,00	R$ 65,00	R$ 85,00
2 cursos	R$ 110,00	R$ 130,00	R$ 170,00
3 cursos	R$ 155,00	R$ 180,00	R$ 230,00
4 cursos	R$ 200,00	R$ 230,00	R$ 280,00
5 cursos	R$ 240,00	R$ 275,00	R$ 330,00
6 cursos	R$ 280,00	R$ 315,00	R$ 375,00
7 cursos	R$ 320,00	R$ 350,00	R$ 415,00
8 cursos	R$ 355,00	R$ 385,00	R$ 455,00
9 cursos	R$ 385,00	R$ 420,00	R$ 500,00
10 cursos	R$ 415,00	R$ 450,00	R$ 530,00
11 cursos	R$ 440,00	R$ 475,00	R$ 575,00
12 cursos	R$ 465,00	R$ 500,00	R$ 605,00
Curso adicional	R$ 20,00	R$ 20,00	R$ 25,00

CURSOS ESPECIAIS NACIONAIS

1 curso	R$ 110,00	R$ 130,00	R$ 160,00
2 cursos	R$ 200,00	R$ 230,00	R$ 300,00
3 cursos	R$ 280,00	R$ 320,00	R$ 430,00
4 cursos	R$ 365,00	R$ 405,00	R$ 550,00
5 cursos	R$ 450,00	R$ 490,00	R$ 635,00

CURSOS INTERNACIONAIS ESPECIAIS: COLLEEN CRAIG

1 curso	R$ 105,00	R$ 115,00	R$ 140,00
2 cursos	R$ 200,00	R$ 220,00	R$ 250,00

CURSOS ESPECIAIS INTERNACIONAIS

1 curso	R$ 160,00	R$ 190,00	R$ 230,00
2 cursos	R$ 300,00	R$ 350,00	R$ 420,00
3 cursos	R$ 420,00	R$ 480,00	R$ 570,00
Temas Avulsos	R$ 60,00	R$ 70,00	R$ 90,00

- Todos os participantes receberão pasta e caneta do evento.
- Os participantes que se inscreverem em 6 ou mais cursos receberão camiseta do evento.

INSTITUTOPHORTE educação

Phorte editora

Agência oficial vencertur Com você em todos os momentos

Informações
(11)2714-5678

Fax
(11)2714-5689

Faça sua inscrição pela internet
encontro@encontrophorte.com.br
www.encontrophorte.com.br