



Curso extracurricular em Reabilitação e performance

Módulo 1: Bases Fisiológicas e Princípios do Exercício Terapêutico

- Adaptações fisiológicas ao exercício.
- Respostas hormonais e metabólicas ao exercício.
- Mecanismos de fadiga, recuperação e regeneração muscular.
- Especificidade do treinamento.
- Bases metodológicas do treinamento cardiovascular e de força.
- Controle e progressão de carga na prevenção de lesões.
- Integração de diferentes capacidades físicas.

Módulo 2: Raciocínio Clínico Aplicado à Reabilitação e Performance

- Biomecânica e cinesiologia aplicadas às lesões e à prática de exercícios.
- Lesões contemporâneas e raciocínio clínico para a excelência na atuação profissional.
- Avaliação funcional e ferramentas avaliativas.
- Prescrição de exercícios terapêuticos.
- Adaptação de exercícios para diferentes patologias e necessidades.
- Movimentos multiarticulares e treinos anatômicos.
- Hipermobilidade x hipomobilidade articular.
- Discussão de casos clínicos.
- Gestão profissional para eficiência de resultados.

Módulo 3: Variedade de Exercícios Aplicados à Reabilitação e Condicionamento Físico

- Adaptação dos exercícios para diferentes populações.
- Montagem e organização das cargas de trabalho em uma sessão de exercícios.
- Princípios, equipamentos e exercícios do método Pilates.
- Princípios e diretrizes dos exercícios funcionais.
- Princípios biomecânicos do treino na água.



- Exercícios integrados e saúde global do paciente.