

## UniEVANGÉLICA



Faça já sua inscrição



Coordenação  
William Alves Lima

### INFORMAÇÕES GERAIS:

<b>Carga Horária dos Cursos</b>	<b>10 horas / aula</b>
<b>Períodos</b>	
<b>Curso 1</b>	<b>07 de maio 2011</b>
<b>Curso 2</b>	<b>18 de junho 2011</b>
<b>Curso 3</b>	<b>02 de julho 2011</b>
<b>Nº de Vagas</b>	<b>Limitadas</b>
<b>Local</b>	<b>Auditório Bloco F UniEVANGÉLICA</b>
<b>Custo</b>	<b>R\$ 100,00</b> (Valor para um Curso) <b>R\$ 180,00</b> (Valor para dois cursos) <b>R\$ 240,00</b> (Valor para os três cursos)

Formas de Pagamento:

Cheque pré datado para 04/05 - 14/06 - 29/06

Inscrições: em Anápolis as inscrições poderão ser feitas na secretaria do Curso de Educação Física da UniEVANGÉLICA - Centro Universitário de Anápolis, ou diretamente com o professor William Alves Lima na Academia K-1 (Av. Pedro Ludovico, 540 - Centro).

Em Goiânia inscrições com o Professor Angelito Moreira.

Fone: (62) 3310-6688 UniEVANGÉLICA;  
(62) 9603-3844 (William Lima);  
(62) 8112-9411 (Angelito Moreira);  
(62) 3098 4439 Academia K-1  
williamfef@hotmail.com

### CURSOS:

**ANÁLISE PRÁTICA DOS EXERCÍCIOS DE MUSCULAÇÃO**

**ELABORAÇÃO E ORGANIZAÇÃO DE PROGRAMAS EM SALAS DE MUSCULAÇÃO**

**ELABORAÇÃO DA METODOLOGIA DE TREINAMENTO PARA GRUPOS ESPECIAIS**

UniEVANGÉLICA  
CENTRO UNIVERSITÁRIO



**PALESTRANTE:**  
Prof. Dr. Roberto Simão  
ANÁPOLIS - GO  
2011

### CURRÍCULO RESUMIDO:

Professor Adjunto da Escola de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).

Doutor em Educação Física pela Universidade Gama Filho (UGF)

Membro do National Strength Conditioning Association.

Membro da Race Rx Academy of Exercise Sciences.

Coordenador do Grupo de Pesquisa em Treinamento de Força da UFRJ.

Consultor Técnico da Rotech Fitness Equipment (Goiânia - Goiás)

### OBJETIVO DOS MÓDULOS:

O número crescente de academias com recursos para promover o treinamento com pesos para o fortalecimento e hipertrofia muscular, confirma a popularidade desta forma de condicionamento físico. As pessoas que participam de um treinamento de força, esperam que o programa produza alguns benefícios, tais como o aumento de massa muscular, aumento de força, melhor desempenho desportivo, melhor condicionamento físico em geral e diminuição de gordura corporal. Um treinamento de força bem planejado e executado de forma consistente e racional pode produzir todos estes benefícios.

Sendo assim, foram elaborados três cursos que visam o aprimoramento técnico dos profissionais de Educação Física.

### CURSO 1

#### Análise Prática dos Exercícios de Musculação

**Objetivo do Curso** - Esse curso tem o foco em analisar os principais exercícios em sala de musculação de forma prática. Serão abordados os principais exercícios e suas variações em salas de musculação, portanto esse curso é voltado 100% para a prática.

- Analisar de forma prática os principais exercícios utilizados em salas de musculação: abdominais, agachamentos, supinos, puxadas, remadas, rosca entre outros.

- Verificar a relação custo e eficiência dos exercícios.

- Prescrição dos exercícios baseado em evidências científicas

- Erros mais comuns em salas de musculação.

**Carga Horária:** 10 horas / aula

**Sábado das 08:00 às 18:00h.**

**Data:** Sábado dia 7 de maio.

### CURSO 2

#### Elaboração e Organização de Programas em salas de Musculação

**Objetivo do Curso** - Nesse curso visamos desmistificar conceitos na prescrição de exercícios para indivíduos iniciantes até os avançados. É muito comum os questionamentos da prescrição de flexibilidade e força juntos, qual a ordem dos exercícios que deve ser prescrita, o número de séries por exercícios, e outras questões voltadas para a prescrição no dia a dia. Portanto é um curso com fundamentação científica mais inteiramente de aplicação prática.

- Estratégias para adequar a prescrição de exercícios aos objetivos dos alunos: condicionamento físico geral e estética.

- Treinamento concorrente e suas formas de prescrição para ganhos de força, flexibilidade e condicionamento aeróbio.

- Adaptações das variáveis do treino de força às necessidades específicas dos alunos: Ordem dos exercícios, intervalos entre as séries, frequência semanal, número de séries entre outros.

- Periodização em academias e propostas de elaboração de programas de musculação com base nas investigações científicas para ganhos de força e hipertrofia.

- Periodização em academias - Uma análise teórico-prática.

**Carga Horária:** 10 horas / aula

**Sábado das 08:00 às 18:00h.**

**Data:** Sábado dia 18 de junho.

### CURSO 3

#### Elaboração da Metodologia de Treinamento para Grupos Especiais.

**Objetivo do Curso** - Esse curso visa ensinar como prescrever exercícios de forma eficiente e segura para as mais diferentes enfermidades que acometem o homem moderno.

- Prescrição de exercícios com pesos visando o gasto energético.

- Novas tendências na prescrição de exercícios para hipertensos.

- Prescrição de exercícios para diabéticos.

- Elaboração de programas para idosos, crianças e mulheres.

- Efeito hipotensivo pós-esforço - um parâmetro importante de ser analisado.

- Métodos de treinamento para aumento do gasto energético e também para hipertensos.

**Carga Horária:** 10 horas / aula

**Sábado das 08:00 às 18:00h.**

**Data:** Sábado dia 02 de julho.