



Certificamos que

Ronan de carvalho melo

cumpriu a grade do curso

MUSCULAÇÃO PARA PESSOAS MADURAS

10/10/2020

Carga horária: 14 horas

Rodrigo Baladán
CREF 019233 RJ

Curso MUSCULAÇÃO PARA PESSOAS MADURAS

MÓDULO 1

- INTRODUÇÃO
- QUEM É RODRIGO BALADÁN
- EXPECTATIVA DE VIDA NO BRASIL
- PIRÂMIDES ETÁRIAS E QUAL DIREÇÃO PERSONAL DEVE SEGUIR
- ESPERANÇA DE VIDA – TAXA DE MORTALIDADE – FECUNDIDADE
- DIFERENÇA ENTRE UM INDIVÍDUO MADURO QUE SOBREVIVE E QUE VIVE
- CONDIÇÃO FINANCEIRA POR FAIXA ETÁRIA – QUEM PODE PAGAR PELO TEU SERVIÇO
- CONCEITO DE ENVELHECIMENTO – O QUE É UM INDIVÍDUO SENIL
- IDOSO É AQUELE INDIVÍDUO COM 65 ANOS?
- POSICIONAMENTO DO ACSM / AHA SOBRE CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS
- EVIDÊNCIAS ACERCA DA PERDA DE FUNÇÃO MUSCULAR NO IDOSO
- ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS EXISTENTES NOS ÓRGÃO E SISTEMAS DO INDIVÍDUO CONSIDERADO MADURO
- ARTIGO DE REVISÃO SOBRE O CONCEITO DO SENSO POPULAR COMUM: A MULHER ENVELHECE MAIS RÁPIDO?

MÓDULO 2

- COMO COMBATER – DINAPENIA – SARCOPENIA – OSTEOPENIA
- A IMPORTÂNCIA DA FORÇA MUSCULAR PARA PESSOAS MADURAS
- TIPOS DE FIBRAS E A QUE FAZ O IDOSO LEVANTAR DA CADEIRA SOZINHO
- INTENSIDADES DO TREINAMENTO DE MUSCULAÇÃO BASEADO PELO OBJETIVO E COMO MANIPULAR ISSO EM CONJUNTO COM OUTRAS VARIÁVEIS
- A PERFORMANCE DA FORÇA MUSCULAR DEPENDE DE 2 FATORES
- TODOS PENSAM QUE É APENAS QUE É AUMENTAR A INTENSIDADE DO TREINAMENTO – LEDO ENGANO – ISSO É GRANDE PROBLEMA PARA O IDOSO – EXISTE UMA FÁCIL SOLUÇÃO PARA QUEM TEM O CONHECIMENTO!
- FATORES E MECANISMOS QUE AFETAM A PRODUÇÃO DE FORÇA E POTÊNCIA E AS RELAÇÕES DE CONEXÕES DE INTERLIGAÇÃO
- OUTROS FATORES QUE AFETAM A PRODUÇÃO DE FORÇA E POTÊNCIA
- UNIDADE MOTORA – UM – E PRINCÍPIO DO TAMANHO DE HENNEMANN E SUAS EXCEÇÕES
- ESTRATÉGIAS DE PRESCRIÇÃO DE TREINAMENTO DE FORÇA PARA: FORÇA MUSCULAR, POTÊNCIA MUSCULAR, HIPERTROFIA MUSCULAR, RESISTÊNCIA MUSCULAR

MÓDULO 3

- O IDOSO TEM ADAPTAÇÕES ESPECÍFICAS COM O TREINAMENTO?
- INTENSIDADE DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA O IDOSO E RESPOSTAS FISIOLÓGICAS
- COMPARAÇÕES ENTRE PROTOCOLOS DE TREINAMENTO E RESPOSTAS NO IDOSO – COMO PRESCREVER PARA OTIMIZAR AS RESPOSTAS – AQUI TEM A RESPOSTA!
- QUAL A INTENSIDADE E A VELOCIDADE IDEAL PARA:
PARA FORÇA MUSCULAR => INTENSIDADE/VELOCIDADE
PARA POTÊNCIA MUSCULAR=> INTENSIDADE/VELOCIDADE
PARA HIPERTROFIA MUSCULAR => INTENSIDADE/VELOCIDADE
PARA RESISTÊNCIA MUSCULAR => INTENSIDADE/VELOCIDADE
- REVISÕES SISTEMÁTICAS E METANÁLISES SOBRE O ASSUNTO – O ESTADO DA ARTE DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA INDIVÍDUOS MADUROS!
- POLÊMICA: OSTEOPENIA E OSTEOPOROSE – O QUE FAZER QUANDO JÁ INSTALADA NO IDOSO? MEXER? NÃO MEXER? – MELHORA? NÃO MELHORA?

MÓDULO 4

- CICLO VICIOSO DO PROCESSO DELETÉRIO DE ENVELHECIMENTO
- REGULAÇÃO E SECREÇÃO HORMONAL – CASCATA BIOQUÍMICA DO IDOSO
- INÉDITO: COMO MANIPULAR O TREINAMENTO PARA ATIVAR O DRIVE SEROTONÉRGICO E ESTIMULAR OS HORMÔNIOS DO AMOR – PRAZER – FELICIDADE – BEM ESTAR
- SAIBA INIBIR COM O TREINAMENTO OS HORMÔNIOS DO ESTRESSE – OS HORMÔNIOS DA DOR – OS HORMÔNIOS DO MEDO – OS HORMÔNIOS DO SOFRIMENTO
- TREINAMENTO DE FORÇA E DEPRESSÃO NO IDOSO
- 4 HORMÔNIOS E 4 TIPOS DE TREINAMENTO – 4 MECANISMOS QUE SE ENCAIXAM PARA VOCÊ FAZER TEU ALUNO FICAR VICIADO E DEPENDENTE DO TEU MÉTODO DE TREINAMENTO E INDICAR TODOS OS FAMILIARES E AMIGOS
- BÊ A BÃ DA PRESCRIÇÃO DA MUSCULAÇÃO PARA O INDIVÍDUO MADURO
- COMO MANIPULAR OS 12 COMPONENTES ESSENCIAIS DA MUSCULAÇÃO PARA: PARA AUMENTAR A FORÇA MUSCULAR / POTÊNCIA MUSCULAR / HIPERTROFIA MUSCULAR / RESISTÊNCIA MUSCULAR

MÓDULO 5

- BÊ a BÃ DA PRESCRIÇÃO DA MUSCULAÇÃO PARA O INDIVÍDUO MADURO
- COMO MANIPULAR OS 12 COMPONENTES ESSENCIAIS DA MUSCULAÇÃO PARA:
PARA AUMENTAR A FORÇA MUSCULAR
PARA AUMENTAR A POTÊNCIA MUSCULAR
PARA AUMENTAR A HIPERTROFIA MUSCULAR
PARA AUMENTAR A RESISTÊNCIA MUSCULAR
- POSICIONAMENTO MAIS ATUAL SOBRE PRESCRIÇÃO DE MUSCULAÇÃO PARA IDOSOS
- SITUAÇÃO PROBLEMA: COMO EQUALIZAR O VOLUME DE SÉRIES ENTRE OS GRUPOS MUSCULARES E AO MESMO TEMPO MANTER A SÉRIE ALTERNADA POR SEGUIMENTO PARA HOMENS MADUROS QUE PRECISAM AUMENTAR: FORÇA – POTÊNCIA – VELOCIDADE - EQUILÍBRIO SEM OCASIONAR FADIGA! – A RESPOSTA DENTRO DESSE TREINAMENTO
- METANÁLISE E O ESTADO DA ARTE SOBRE TREINAMENTO DE POTÊNCIA PARA MEMBROS INFERIORES – EXERCÍCIOS DIFERENTES INTENSIDADES DISTINTAS
- METANÁLISE E O ESTADO DA ARTE SOBRE TREINAMENTO DE POTÊNCIA PARA MEMBROS SUPERIORES – VELOCIDADES DISTINTAS INTENSIDADES DIFERENTES
- RESUMO DO CURSO
- CONSIDERAÇÕES FINAIS DO AUTOR