

TREINAMENTO EM

AVALIAÇÃO FÍSICA: do desempenho à saúde

Prof. Dr. Carlos Leandro Tiggemann

Caro gestor/proprietário e/ou Profissional de Educação Física atuante em Academia

A adoção sistemática de protocolos de avaliação qualifica o atendimento, melhora o monitoramento dos indicadores de saúde e desempenho e contribui para maior aderência ao exercício. Avaliar, medir e interpretar resultados permite reconhecer riscos, ajustar intervenções e aumentar a clareza dos objetivos do aluno. A proposta do treinamento é capacitar equipes para aplicar métodos baseados em evidências, de forma prática e alinhada à realidade da academia.

EMENTA DO CURSO: Estudo e aplicação de protocolos de avaliação física utilizados em academias, fundamentados em literatura científica e em práticas profissionais consolidadas.

O QUE ESTE CURSO TEM DE ESPECIAL

- ❖ Curso teórico e prático atendendo às demandas da sua academia, dando ênfase aos protocolos que você tem interesse de utilizar com seus clientes
- ❖ Turmas reduzidas permitindo ótima interação professor x aluno
- ❖ Conteúdos baseados em conhecimentos científicos atualizados e adaptado à prática
- ❖ Linguajar simples e sem "rodeios", com ênfase em exemplos de sua academia, ministrado com a credibilidade do Professor Tiggemann – Doutor em Ciências do Movimento Humano pela UFRGS com várias publicações, Professor da Univates (Lajeado) e da FSG (Caxias do Sul), experiência na área fitness por mais de 25 anos e a mais de 4 anos com canal no YouTube e nas redes sociais (@prof.tiggemann)
- ❖ Certificado de curso livre após sua conclusão
- ❖ Preço compatível com o mercado e negociável conforme o seu contexto

CONTEÚDOS

- ❖ Fundamentos da avaliação orientada por objetivos.
- ❖ Critérios para seleção de protocolos (pontos fortes e limitações).
- ❖ Caracterização de protocolos voltados à avaliação das capacidades físicas:
 - Testes de força máxima e estimada
 - Testes cardiorrespiratórios em esteiras
 - Testes de equilíbrio, mobilidade e funcionalidade
- ❖ Antropometria aplicada ao contexto da academia
- ❖ Monitoramento da intensidade do esforço por meio da percepção de esforço, repetições máximas e repetições de reserva
- ❖ Uso adequado de questionários de triagem e monitoramento
- ❖ Protocolos específicos para públicos distintos: hipertrofia, emagrecimento, saúde geral, reabilitação, idosos e crianças

ORGANIZAÇÃO

Duração, dias e horários: a combinar conforme demanda [preferencialmente aos finais de semana e feriados]

Cabe ao local oferecer um ambiente que permita a projeção dos slides do conteúdo (parede clara, com material multimídia por nossa conta - notebook e data show), além de local e instrumentos de avaliação solicitados

INVESTIMENTO

O valor será definido a partir da carga horária e do número de participantes, mediante orçamento.

* Treinamentos fora da região do Vale do Taquari, adicionar o custo de uma diária de hotel e deslocamento (a combinar)

CONTATOS/INFORMAÇÕES:

- 📞 Prof. Tiggemann – (51) 99919-6271
- ✉ E-mail: prof.tiggemann@gmail.com
- 🌐 Site: www.proftiggemann.com.br

*Equipes bem treinadas elevam o padrão do atendimento e fortalecem
a retenção e a satisfação dos alunos!*