

CURSO DE PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA SAÚDE EM ACADEMIAS

Prof. Dr. Carlos Leandro Tiggemann

OBJETIVO DO CURSO: O curso tem como objetivo apresentar **evidências científicas aplicáveis à prática profissional** de prescrição de exercícios físicos, voltada a **Profissionais e Estudantes de Educação Física** que atuam com frequentadores de academias, cujo foco principal é a **promoção e manutenção da saúde** — da juventude à velhice. Serão abordadas estratégias de prescrição de **exercícios físicos aeróbicos e de força**, com base em recomendações atualizadas das principais instituições de pesquisa mundial.

DIFERENCIAIS DO CURSO

- ❖ **Base científica e aplicação prática** dos conteúdos apresentados, com **linguagem acessível e objetiva**, com credibilidade e exemplos práticos — 100% teórico.
- ❖ **Ministrado exclusivamente pelo Prof. Dr. Carlos Leandro Tiggemann** — Doutor em Ciências do Movimento Humano (UFRGS), Professor Universitário (Univates e FSG), com mais de 15 anos de experiência na área fitness e mais de 4 anos como divulgador científico em seu canal no YouTube e redes sociais.
- ❖ **Investimento acessível**, de acordo com o tamanho de sua equipe.
- ❖ Os cursos ofertados pelo Professor Tiggemann já foram realizados em diversas academias e cidades, com **excelente avaliação dos participantes**.
- ❖ **Certificação de curso livre (6 horas)** emitida imediatamente após a conclusão.
- ❖ **Acesso aos materiais complementares**, incluindo miniaturas dos slides em PDF, principais artigos científicos utilizados e recursos didáticos adicionais (enviados por e-mail após o curso).

ESTRUTURA DO CURSO [4 blocos]:

- ❖ **Bases do Treinamento Físico**
 - Definição de objetivos: desejo x realidade
 - Importância das avaliações
- ❖ **Treinamento de Força e Potência**
 - Variáveis do treinamento
 - Doses recomendadas: do mínimo ao ideal
 - Seleção de exercícios e equilíbrio muscular

👉 **Treinamento Aeróbio**

- Fundamentos e princípios de prescrição
- Montagem do treinamento conforme as recomendações científicas

👉 **Estudos de Caso – Aplicação Prática**

- Adulto sedentário
- Mulher com sobrepeso
- Idoso “saudável”
- Jovem com foco em hipertrofia

ORGANIZAÇÃO DO CURSO

Duração: de 6 horas, podendo ser realizado em 2 turnos ou em turno único com 2 paradas

Dia e horários a combinar – preferencialmente aos finais de semana e feriados

Cabe ao local oferecer o ambiente confortável e com cadeira aos participantes, sendo necessário uma parede clara para projeção do material – material multimídia por nossa conta (notebook e data show)

INVESTIMENTO

O valor será definido a partir do número de participantes, mediante orçamento.

* *Treinamentos fora da região do Vale do Taquari-RS, 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

ATIVIDADE FÍSICA | SAÚDE | CIÊNCIA

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