

# CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

**ESPiN<sup>®</sup>**


## NÍVEL 3 - TEÓRICO PRESCRIÇÃO CLÍNICA AVANÇADA DO EXERCÍCIO

<b>INTRODUÇÃO AOS CONTÍNUUS</b>	Aula 1	Exercício Baseado no Cliente – (Quem / Objetivo / Ter / Controla/Tolera)
	Aula 2	Introdução ao Continuum Funcional e do Exercício e a EQUAÇÃO do Exercício
<b>PRINCÍPIOS DA PROGRESSÃO</b>	Aula 3	Tentativa e Erro – Avaliando Hipóteses, Pre-requisitos x Concorrência
	Aula 4	Consegue x Não Consegue, Microprogressão Controle
<b>CONTINUUM PI X PE</b>	Aula 5	Investigando a Performance Externa – Razões Mecânicas
	Aula 6	Investigando a Performance Interna (ADMA) (> ADMA) (ExSpADMA)
	Aula 7	Investigando a Tolerância e o Controle
<b>CONTINUUM DO EXERCÍCIO</b>	Aula 8	Construindo um Exercício com foco na Contração x Força x PE
	Aula 9	Avaliação da Execução do Exercício
<b>EQUAÇÃO DO EXERCÍCIO</b>	Aula 10	Decisões Movimento: Guia? /Posições: Restrição? /Resistência:Suporte?
	Aula 11	Intenção e Decisões sobre Esforço / Tempo / Frequência
<b>VARIAÇÃO ESTRATÉGICA</b>	Aula 12	Princípios da Variação Estratégica
<b>DELIVERY</b>	Aula 13	Ensinando a Ensinar Exercício para o aluno/cliente/paciente
<b>MECÂNICA ARTICULAR I DA COLUNA E TRONCO ESPECÍFICA PARA O EXERCÍCIO</b>	Aula 14	Coluna x Tronco x “Core”, As curvas da coluna, Facetas e articulações
		Mobilidade da Coluna – Rotação, Flexão, Extensão e Flexão Lateral
		Movimentos Conjugados, Mecânica da coluna Tipo III
		Mecânica da Coluna Tipo III, Os discos Intervertebrais
	Aula 15	A Pelve e as Articulações Sacroilíacas – Retroversão, Respiração e a Coluna
Aula 15	Postura e o Neutro da Coluna	
<b>MECÂNICA MUSCULAR I DA COLUNA</b>	Aula 16	Reto Abdominal, Obliquos, Eretores da Coluna, Transverso do Abdomen, Ilipsoas, Trapezio
<b>MECÂNICA ARTICULAR I DOS MEMBROS INFERIORES</b>	Aula 17	A Articulação do Quadril, Cabeça e Colo do Femur – Tipo I e II
		Movimentos e Mobilidade do Quadril
	Aula 18	A Articulação do Joelho, A Articulação Pateló-Femural
Aula 19	Joelho Valgo e Varo, Ângulo Q	
Aula 19	A Articulação e os movimentos do Tornozelo e as Forças associadas	
<b>MECÂNICA ARTICULAR I DOS MEMBROS SUPERIORES</b>	Aula 20	O complexo do Ombro, A Escápula, Posições e Movimentos, Plano Escapular
		Articulação e Movimento Gleno - Umeral
		Função Integrada da Articulação Gleno-Umeral – Ritmo Escápulo Umeral
Aula 21	A Articulação e Movimentos do Cotovelo	
		<b>PROVA DE NÍVEL</b>

# CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

**ESPiN®**

## NÍVEL 3 - PRÁTICO CONTINUUM DO EXERCÍCIO

<b>MÓDULO 1 COLUNA E TRONCO</b>	EXERCÍCIOS P/ COLUNA/TR	Sobrecarregando a Coluna/tr: Rotação, Flexão, Extensão, Flexão Lateral e Diagonais
		VARIAÇÃO ESTRATÉGICA
	ANÁLISE E CONSTRUÇÃO DE EXERCÍCIOS	Linha da Força, Eixos Desafiados, Mudanças no Braço do Momento
		Perfil da Força, Perfil da Resistência, Resposta Muscular
		O.D.E – Objetivo Deste Exercício, Influência da Estrutura
	AVALIAÇÃO DENTRO DO CONTINUUM	Investigação específica para os Exercícios – O que deve ser avaliado?
		Investigação da disponibilidade ADMA específica
		Investigação da Tolerância, da Habilidade e Capacidade Contrátil
	ENSINANDO A ENSINAR EXERCÍCIOS	Instruções – Dicas de Aprendizagem – Comunicação – Estímulos Táteis e Referência
		Set up (Configuração) do Exercício / máquina / Posição
		Execução, Esforço e o Foco na Contração - Output
	PROGRESSÃO	Fatores da progressão, PPPE – Preparação Progressiva para o Exercício
	<b>MÓDULO 2 MEMBROS INFERIORES</b>	EXERCÍCIOS PARA O QUADRIL, JOELHO E TORNOZELO
Configuração dos exercícios considerando as diferenças estruturais		
Agachamento e as Proporções Segmentares		
Diferentes Desafios: Máquinas, Cabos, Borracha, Peso Livre, Peso Corporal		
Exercícios Integrados		
Posição Inicial e o Comprimento Contrátil desafiado		
Explorar Esforço		
Controle da Contração		
Utilização de superfícies instáveis.		
<b>MECÂNICA ARTICULAR I DOS MEMBROS INFERIORES</b>	EXERCÍCIOS PARA OMBRO, COTOVELO E PUNHO	Sobrecarregando o ombro, cotovelo e Punho: Flexão, Extensão, Adução, Abdução e Rotação, Rotação Interna e Externa e Diagonais.
		Configuração dos exercícios considerando as diferenças estruturais
		Diferentes Desafios: Máquinas, Cabos, Borracha, Peso Livre, Peso Corporal
		Exercícios Integrados
		Posição Inicial e o Comprimento Contrátil desafiado
		Explorar Esforço
		Controle da Contração
		VARIAÇÃO ESTRATÉGICA
	Análise Mecânica de cada Exercício.	
	AVALIAÇÃO	Avaliação dentro do Continuum Funcional e do Exercício.
PROGRESSÃO	Fatores da progressão, PPPE – Preparação Progressiva para o Exercício	
		<b>PROVA DE NÍVEL</b>