

Marcos Silva

CREF

000222-G/AP

Telefone

96981434980

Endereço de Email

ismarcoswt@gmail.com

Categoria

10 – CATEGORIA PERSONAL TRAINER. Você profissional atuou como Personal Trainer, qual metodologia, resultados, área de abrangência e ganho mais significativo que obteve com seus alunos em 2019?

Descrição

Neste ano de 2019 meu nicho metodológico foi o Atendimento Personalizado a domicilio e na academia com grupo especiais de Idosos. O treinamento resistido foi usado como instrumento de intervenção pois estudos científicos demonstram como uma excelente estratégia para o tratamento neuromuscular a ponto de rejuvenescer a sua estrutura muscular e as capacidades de força e potência. Além do mais, todas as evidências remete que tais benefícios na saúde e qualidade de vida na pratica da musculação, seja na prevenção de quedas, combate a sarcopenia (perda da massa muscular) e dinapenia (perda da potencia) redução da hipertensão, diabetes e osteoporose dentre outras patologias inerente ao envelhecimento.

Os resultados com tais clientes no atendimento a domicilio e na academia favoreceram a melhora significativa da mobilidade e estabilidade corporal contribuído para a competência dos afazeres domésticos e de lazer. Diante dos exposto os meus clientes idosos obtiveram uma melhora também nos aspectos sociais e motivacionais reduzindo quadros depressivos e de isolamento familiar.

Artigos publicados em dezembro de 2018 apresentando e fundamentando o trabalho realizado.

1) <https://www.webartigos.com/artigos/exercicio-resistido-para-o-idoso-beneficios-na-prevencao-de-quedas/160905>

2) <https://www.webartigos.com/artigos/exercicio-resistido-para-idosos-desenvolvendo-autonomia-nas-suas-atividades-diarias/160904>

3) <https://www.webartigos.com/artigos/efeitos-do-treinamento-funcional-t30-na-qualidade-de-vida-do-idoso-contribuindo-nas-atividades-diarias/160903>

Nome

Marcos Silva

CREF

000222-G/AP

Telefone

96981434980

Endereço de Email

ismarcoswt@gmail.com

Categoria

15 – CATEGORIA SAÚDE. Você profissional atuou com projetos, programas, pesquisas na área da saúde em UPAs, hospital, clinicas, academias, quais metodologias, resultado e área de abrangência da atividade realizada em 2019.

Descrição

Neste ano de 2019 meu nicho metodológico foi o Atendimento Home Care com Idosos. O treinamento resistido foi usado como instrumento de intervenção pois estudos científicos demonstram como uma excelente estratégia para o tratamento neuromuscular a ponto de rejuvenescer a sua estrutura muscular e as capacidades de força e potência. Além do mais, todas as evidências remete que tais benefícios na saúde e qualidade de vida na pratica da musculação, seja na prevenção de quedas, combate a sarcopenia (perda da massa muscular) e dinapenia (perda da potencia) redução da hipertensão, diabetes e osteoporose dentre outras patologias inerente ao envelhecimento.

Os resultados com tais clientes no atendimento a domicilio e na academia favoreceram a melhora significativa da mobilidade e estabilidade corporal contribuído para a competência dos afazeres domésticos e de laser. Diante dos exposto os meus clientes idosos obtiveram uma melhora também nos aspectos sociais e motivacionais reduzindo quadros depressivos e de isolamento familiar.

Artigos publicados em dezembro de 2018 apresentando e fundamentando o trabalho realizado.

1) <https://www.webartigos.com/artigos/exercicio-resistido-para-o-idoso-beneficios-na-prevencao-de-quedas/160905>

2) <https://www.webartigos.com/artigos/exercicio-resistido-para-idosos-desenvolvendo-autonomia-nas-suas-atividades-diarias/160904>

3) <https://www.webartigos.com/artigos/efeitos-do-treinamento-funcional-t30-na-qualidade-de-vida-do-idoso-contribuindo-nas-atividades-diarias/160903>







