



**Carta de Apresentação**



PÓS-GRADUAÇÃO  
**BIOMECÂNICA**  
E PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO

# A pós mais prática, envolvente e viciante do mercado!

Bem-vindo à Pós-graduação em Biomecânica e Periodização do Treinamento da Elite Formações. Você encontrará algo que nunca viu antes em nenhuma outra pós:

- ✓ Seus professores serão as maiores **referências do mercado**;
- ✓ Metodologia de ensino **prática, baseada em evidências**;
- ✓ Aulas online, **ao vivo e direto da academia**;
- ✓ Ferramentas para o monetizar o **conhecimento e retornar rapidamente seu investimento**



# INFORMAÇÕES RELEVANTES

**Reconhecida  
pelo MEC**

**Não tem TCC**

**18 Módulos,  
sendo 1 por mês**

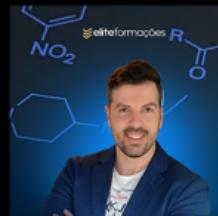
**Aulas em 1 fim de  
semana por mês**

**Carga horária  
de 360 horas**

**Aulas ao vivo, com  
gravação disponível**



# CONHEÇA AS DISCIPLINAS E OS PROFESSORES

 <p><b>BIOMECÂNICA PRÁTICA: DELTOÍDE, BÍCEPS E TRÍCEPS</b> ESP. JOÃO FRANKEN</p> <p><small>PÓS-GRADUADO BIOMECÂNICA E INovação no Treinamento</small></p> <p>04 E 05 DE MAIO DE 2024</p>	 <p><b>VARIÁVEIS DO TREINAMENTO DE FORÇA</b> DR. BELMIRO DE SALES, PHD</p> <p><small>PÓS-GRADUADO BIOMECÂNICA E INovação no Treinamento</small></p> <p>08 E 09 DE JUNHO DE 2024</p>	 <p><b>BIOMECÂNICA EM EXERCÍCIOS PARA CORRÉÇÃO POSTURAL</b> ESP. JOÃO FRANKEN</p> <p><small>PÓS-GRADUADO BIOMECÂNICA E INovação no Treinamento</small></p> <p>06 E 07 DE JULHO DE 2024</p>	 <p><b>VOLUME DE SÉRIES E DIVISÕES DE TREINO</b> DR. RAGAM ALVES, PHD</p> <p><small>PÓS-GRADUADO BIOMECÂNICA E INovação no Treinamento</small></p> <p>03 E 04 DE AGOSTO DE 2024</p>	 <p><b>FUNDAMENTOS E PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO DE FORÇA MÁXIMA</b> DR. WALTER KRAUSE, PHD</p> <p><small>PÓS-GRADUADO BIOMECÂNICA E INovação no Treinamento</small></p> <p>14 E 15 DE SETEMBRO DE 2024</p>	 <p><b>REABILITAÇÃO DE LESÕES NO COMPLEXO SUPERIOR: OMÍRO E COTOLEVO</b> DRA. LÍVIA PORGETTI, PHD</p> <p><small>PÓS-GRADUADO BIOMECÂNICA E INovação no Treinamento</small></p> <p>05 E 06 DE OUTUBRO DE 2024</p>
 <p><b>PRESCRIÇÃO EFICAZ DO TREINAMENTO AERÓBIO</b> ESP. MICHAEL TONDO</p> <p><small>PÓS-GRADUADO BIOMECÂNICA E INovação no Treinamento</small></p> <p>09 E 10 DE NOVEMBRO DE 2024</p>	 <p><b>MOBILIDADE: FUNDAMENTOS E APLICAÇÕES PRÁTICAS</b> ESP. BRUNO NUHES</p> <p><small>PÓS-GRADUADO BIOMECÂNICA E INovação no Treinamento</small></p> <p>21 E 22 DE DEZEMBRO DE 2024</p>	 <p><b>ESTRUTURANDO UM NEGÓCIO LUCRATIVO DE CONSULTORIA ONLINE</b> DR. RODRIGO MOUTINHO</p> <p><small>PÓS-GRADUADO BIOMECÂNICA E INovação no Treinamento</small></p> <p>11 E 12 DE JANEIRO DE 2025</p>	 <p><b>BIOMECÂNICA PRÁTICA: MEMBROS INFERIORES</b> ESP. JOÃO FRANKEN</p> <p><small>PÓS-GRADUADO BIOMECÂNICA E INovação no Treinamento</small></p> <p>01 E 02 DE FEVEREIRO DE 2025</p>	 <p><b>BIOMECÂNICA NA PREVENÇÃO DE LESÕES</b> ME. GUSTAVO ZORZI</p> <p><small>PÓS-GRADUADO BIOMECÂNICA E INovação no Treinamento</small></p> <p>08 DE MARÇO DE 2025</p>	 <p><b>MECANISMOS DA HIPERTROFIA E APLICAÇÕES PRÁTICAS</b> DR. SANTIAGO PAES, PHD</p> <p><small>PÓS-GRADUADO BIOMECÂNICA E INovação no Treinamento</small></p> <p>05 E 06 DE ABRIL DE 2025</p>

# UM TIME DE ALTO NÍVEL, PARA FORMAR PROFISSIONAIS DE ALTO NÍVEL.

## BEM-VINDO À ELITE!

The image displays six promotional cards for Elite Formações Biomecânica courses, arranged horizontally. Each card features a male instructor in the foreground, with a muscular torso graphic in the background. The cards are as follows:

- FUNDAMENTOS E VARIÁVEIS BIOMECÂNICAS NO TREINAMENTO DE FORÇA**  
FELIPE ALVES BRIGATO  
POSI GRADUAÇÃO BIOMECÂNICA
- BIOMECÂNICA PRÁTICA: PEITORAL E GRANDE DORSAL**  
ANDRÉ AUGUSTO  
POSI GRADUAÇÃO BIOMECÂNICA
- ANÁLISE VETORIAL DE EXERCÍCIOS NA PRÁTICA**  
HE. BRUNO LEITÃO  
POSI GRADUAÇÃO BIOMECÂNICA
- MÉTODOS AVANÇADOS DE TREINO**  
ESP. CARLOS AUGUSTO GARCIA  
POSI GRADUAÇÃO BIOMECÂNICA
- ANÁLISE DE EFICIÊNCIA DOS EXERCÍCIOS SOB O OLHAR DA ELETROMIOGRAFIA**  
DR. THIAGO MAITA  
POSI GRADUAÇÃO BIOMECÂNICA
- BIOMECÂNICA NA HIPERTROFIA REGIONAL E ARQUITETURA MUSCULAR**  
HE. BRUNO LEITÃO  
POSI GRADUAÇÃO BIOMECÂNICA

Below each card, the dates of the course are listed:

- 03 E 04 DE MAIO DE 2025
- 14 DE JUNHO DE 2025
- 05 E 06 DE JULHO DE 2025
- 02 E 03 DE AGOSTO DE 2025
- 13 E 14 DE SETEMBRO DE 2024
- 04 E 05 OUTUBRO DE 2025

*Ps.: é importante lembrar que a ementa e o corpo docente estão sujeitos à alteração em situações emergenciais. No caso de uma eventual alteração, sempre avisamos os alunos em nossos meios de comunicação e atualizamos este pdf de cronograma do curso.*

## Horário das Aulas

As aulas da Pós normalmente acontecem **no último final de semana do mês**. Sempre respeitando os seguintes horários:

**SÁBADO**  
À TARDE

13:30 às 18:00

**DOMINGO**  
PELA MANHÃ

08:00 às 12:30



# RECONHECIDO PELO MEC, CHANCELADO POR UMA UNIVERSIDADE

The screenshot shows a web interface for the e-MEC (Sistema de Informações do MEC) platform. At the top, there is a navigation bar with links for 'BRASIL', 'Acesso à informação', 'Participe', 'Serviços', 'Legislação', and 'Canais'. Below this, a header bar includes 'Instituição de Educação Superior', 'Endereço', and 'Especialização'. A blue button labeled 'DETALHES' is visible. The main content area displays a section titled 'DETALHES DA IES' with the following information:

(Código) Nome da IES:	(19586)FACULDADE UNITÀ - UNITÀ	Situação:	Ativa
Cadastro Nacional de Cursos de Especialização (Lato sensu) - Educação a Distância			
Denominação:	Biomecânica e Periodização do Treinamento		
Área:	09 - Saúde e bem-estar	Grau:	Lato-sensu
Carga horária:	360 Horas	Duração:	18 (meses)
Data de início da oferta:	17/07/2023	Modalidade:	Educação a Distância
Documento de Criação do Curso:	<a href="#">Visualizar</a>		
Situação de Funcionamento Atual:	Ativo		
DADOS DO COORDENADOR			
Nome: Carolina Lourenço Defilippi Gonçalves			
Titulação Máxima:	Mestrado	Mísculo Enunciativo CIT:	Quadrado da Testarossa - Itanhaém



**CERTIFICADO PELO MEC:**  
Acesse o cadastro da  
instituição parceira  
no e-MEC