



## **Proposta de Prestação de Serviço de Consultoria Esportiva Semi Presencial**

**LUIS FELIPE TEIXEIRA**  
Saúde & Performance

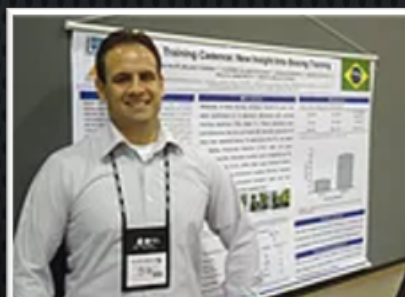
**FABRÍCIO GARRAMONA**  
Saúde & Performance

**WILLY ANDRADE GOMES**  
Saúde & Performance



# CURRÍCULO RESUMIDO

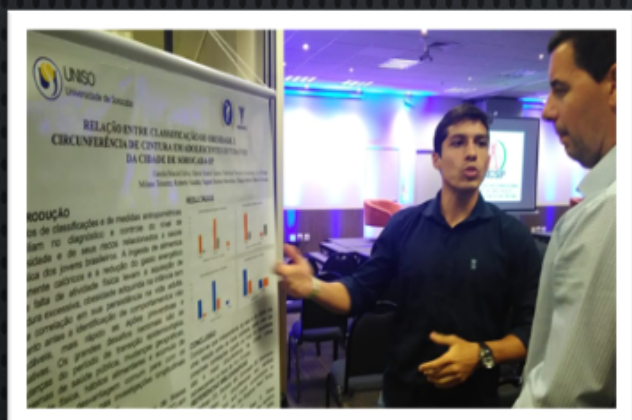
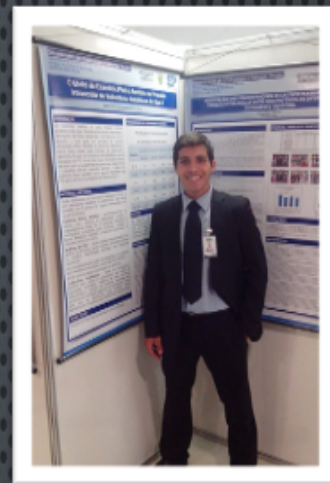
- Prof. Me. LUIS FELIPE MILANO TEIXEIRA
- Doutorando em Educação Física pela UNICAMP (área de treinamento e performance humana);
- Mestre em Performance Humana pela UNIMEP (área de biologia molecular e performance humana);
- Especialista em Fisiologia do Exercício pela USP;
- Graduado em Educação Física pela ESEFJ;
- Docente da Universidade de Sorocaba (UNISO);
- Docente de cursos de Especialização;
- 16 anos de experiência no ensino superior e em pesquisa;
- 17 anos de experiência como personal trainer;
- 12 anos de experiência como gestor em ensino superior e negócios relacionados à fitness e wellness;
- Docente e palestrante em cursos e congressos, nacionais e internacionais;
- Artigos publicados em periódicos nacionais e internacionais;
- Diretor científico do Congresso Internacional Cidade de São Paulo Fitness | Sport | Nutrition;
- Líder do Núcleo de Estudo e Pesquisa em Ciências do Esporte (NEPECE/BOS/UNISO);
- Líder do Núcleo de Estudo e Pesquisa em Saúde e Envelhecimento (NEPESE/UNISO);
- Membro pesquisador do Grupo de Estudo e Pesquisa em Exercício Físico e Adaptações Neuromuscular (GEPEFAN/UNICAMP);
- Coordenador do BOSFit (Centro de Atividade Física do Hospital de Oftalmológico de Sorocaba) ;
- Autor dos livros “Jiu-Jitsu: em busca da Excelência Física”, “Manual de Musculação (colaborador) “Nutrição Esportiva e do Exercício Físico”;
- Membro da National Strength Condicionall Association (NSCA).
- **Currículo Lattes Completo disponível em :**  
<http://lattes.cnpq.br/5382458399902324>.





# CURRÍCULO RESUMIDO PROF. Me. FABRÍCIO GARRAMONA TEIXEIRA

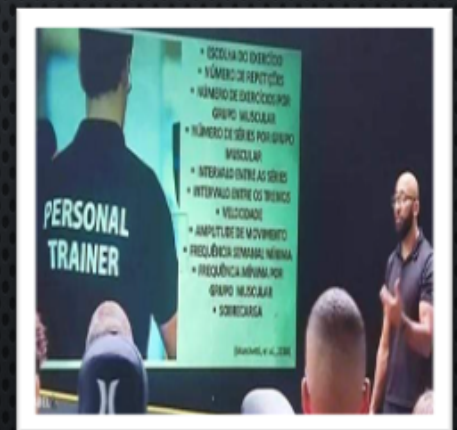
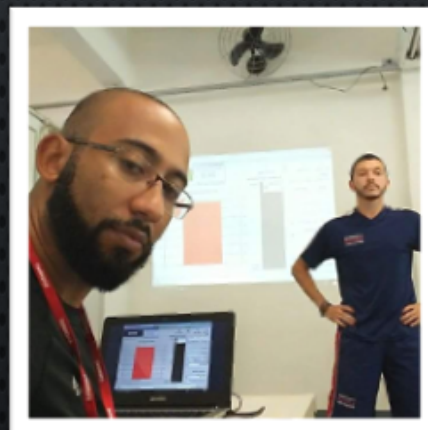
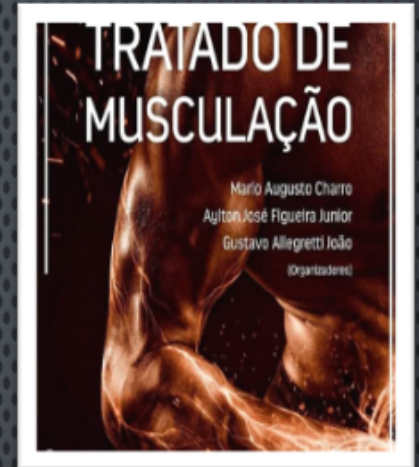
- Prof. Me. FABRÍCIO GARRAMONA TEIXEIRA
- Mestre em Ciências da Saúde pela UNIFESP;
- Especialista em Treinamento de Força pela EEFPE-USP;
- Especialista em Acupuntura pelo CETN;
- Graduado em Educação Física pelo UIRAPURU;
- Docente da Universidade de Sorocaba (UNISO);
- Docente de cursos de Especialização;
- Docente e palestrante em cursos e congressos;
- Revisor do Journal of Bodywork and Movement Therapies;
- Artigos publicados em periódicos nacionais e internacionais;
- Membro do Núcleo de Estudo e Pesquisa em Ciências do Esporte (NEPECE/BOS/UNISO);
- Membro do Núcleo de Estudo e Pesquisa em Saúde e Envelhecimento (NEPESE/UNISO);
- Coordenador do Grupo Multidisciplinar de Estudos em Acupuntura (UNISO);
- **Currículo Lattes Completo disponível em :**  
<http://lattes.cnpq.br/1216995662408546>





# CURRÍCULO RESUMIDO PROF. DR. WILLY ANDRADE GOMES

- Prof. Dr. WILLY ANDRADE GOMES
- Doutor em Ciências do Movimento Humano UNIMEP;
- Mestre em Educação Física UNIMEP;
- Especialista em Bases Fisiológicas e Metodológicas do Treinamento Desportivo UNIFESP;
- Graduado em Educação Física pelo FEFISO e UNIP;
- Graduado em Pedagogia;
- Graduado em Nutrição;
- Docente da Universidade Nove de Julho (UNINOVE);
- Docente de cursos de Especialização (FMU, ESTÁCIO e UNIFAE);
- Docente e palestrante em cursos e congressos;
- Revisor de Revistas científicas
  - Saúde em Revista;
  - Revista Brasileira de Ciência e Movimento;
  - Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia;
  - *Physiotherapy Theory and Practice*
  - *Journal of Manipulative and Physiological*
- Artigos publicados em periódicos nacionais e internacionais;
- Autor de capítulo de Livro;
- Produtor de Conteúdo para a Graduação;
- Coordenador do Grupo de Estudos em Neuromecânica do Treinamento de Força (GNTF);
- 10 anos de Experiência como Professor Universitário;
- 12 anos de Experiência como Personal Trainer
- **Currículo Lattes Completo disponível em :**  
<http://lattes.cnpq.br/7142109548456806>





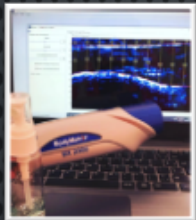
# DISPOSIÇÕES GERAIS DO SERVIÇO OFERTADO

- O Plano de Consultoria Esportiva à distância da ACESSO compreende períodos de 4 meses e é composto pelos seguintes itens, a saber:

- 3 CONSULTAS PRESENCIAIS COM AVALIAÇÃO FÍSICA
  - Realizadas no início, na metade (semana 8) e no fim de cada projeto de 4 meses e composta por:

- Avaliação da Composição Corporal

- Antropometria;
- Gordura Corporal, Massa Magra, Massa Muscular, Gordura Visceral, Espessura Muscular;
- Bioimpedânciometria Octopolar;
- Ultrassonografia.



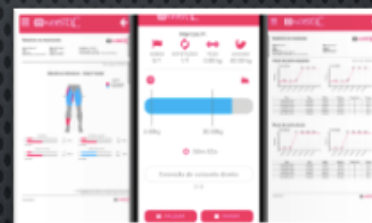
- Avaliação Metabólica

- Consumo Máximo de Oxigênio;
- Limiares Fisiológicos;
- Taxa Metabólica Basal;
- Estimativa de Custo Energético das sessões de treinamento
- Ventilometria Direta.



- Avaliação Neuromuscular

- Força Muscular;
- Resistência Muscular;
- Flexibilidade Muscular;
- Desequilíbrios Musculares;
- Dinamometria Isométrica.



- 3 CONSULTAS PRESENCIAIS, OU À DISTÂNCIA, PARA EXPLICAÇÃO DAS PLANILHAS DE TREINAMENTO;

- PERIODIZAÇÃO DE MACROCICLO QUADRIMESTRAL;

- PLANILHAS DE TREINAMENTO INDIVIDUALIZADAS PARA TODO O PERÍODO DE 4 MESES;

- CONSULTORIA *ON-LINE* PARA ESCLARECIMENTO DE DÚVIDAS OU ALTERAÇÕES NECESSÁRIAS NO TREINO A QUALQUER TEMPO E SEM LIMITE DE UTILIZAÇÃO;

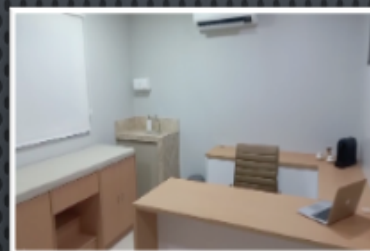
- RELATÓRIO MENSAL DAS SESSÕES DE TREINAMENTO REALIZADAS, RESULTADOS OBTIDOS, CARGAS ADMINISTRADAS E GASTO CALÓRICO ESTIMADO.





# LOCAL DE ATENDIMENTO PARA CONSULTAS PRESENCIAIS

- Avaliações Físicas em Consultório Próprio – ACESSO LAB  
Rua Caracas, 270, 3º Andar – Campolim Sorocaba-SP, ou
- Centro de Atividade Física do Hospital Oftalmológico de Sorocaba (BOSFit)  
Av. Prof Arthur Fonseca, 73 – Jd. Faculdade Sorocaba-SP



## INVESTIMENTO

4 Meses de Consultoria Completa



4 parcelas de R\$415,00

OU

à Vista R\$1495,00

Esse orçamento tem validade até o último dia do mês corrente e as vagas destinadas a esse tipo de serviço são limitadas.

Sem mais, agradeço pela atenção e sigo inteiramente à disposição

Atenciosamente,  
Luís Felipe Milano Teixeira



GEPEFAN  
Grupo de Estudos e Pesquisas em Física e Engenharia de Sorocaba



NEPESE  
Núcleo de Estudos e Pesquisas em Ciências do Esporte

BOS  
BOSFit

nepece  
Núcleo de Estudos e Pesquisas em Ciências do Esporte

BOS



(15) 99794-0150 | (15) 98117-1457



ACESSOSAUDEPERFORMANCE@GMAIL.COM



@acesso.saúde.performance  
@teixeiraluisfelipe  
@fabriciogarramona  
@dr.willy.gomes