

## FORÇA, MOBILIDADE E A METODOLOGIA REP

Gratuito. C/ João Moscão. Exclusivo. Flexibilidade: reflexão crítica e revisão da literatura científica. Efeitos do treino da flexibilidade. Efeitos do treino com resistências. Força. Mobilidade. Qualidade do movimento.



### DATAS, LOCAIS E DESTINATÁRIOS

#### DATAS

3 de Fevereiro de 2018

#### DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO

1 de Fevereiro de 2018

#### LOCAL

Hotel Black Tulip

Avenida da República, nº 2038

4430-195 Vila Nova de Gaia

Latitud: 41.12043 | Longitud: -8.60644

Transportes públicos:

Metro: Linha D (amarela) - Estação D. João II - 150m (2min a pé)

Comboio: Estação General Torres - 1,4km (16min a pé)

## CARGA HORÁRIA

90 minutos

## HORÁRIOS

15h30-17h00

## DESTINATÁRIOS

Técnicos de Exercício Físico, nomeadamente quem preste Treino Personalizado. Terapeutas que trabalhem com Treino com Resistências. Estudantes finalistas da Licenciatura em Ciências do Desporto, Educação Física ou Fisioterapia.

## IDIOMA

Português

## PROGRAMA

1.ª parte - Flexibilidade e Alongamento, Mobilidade e Força.

2.ª parte - Melhorar realmente a Mobilidade com a Metodologia REP.

## CERTIFICADO

Certificado de presença, em formato digital, emitido pela Master.

## DESCRIÇÃO

## LANÇAMENTO DO ARTIGO PARADIGMA INFLEXÍVEL – PERSPECTIVA ACERCA DO TREINO DA FLEXIBILIDADE

A conferência gratuita **Força, Mobilidade e a Metodologia REP** fará o lançamento da mais recente **revisão narrativa de João Moscão** – contando como colaboradores **José Afonso Neves (PhD)** e **José Vilaça-Alves (PhD)**.

A capacidade motora designada de **flexibilidade é uma componente importante do movimento humano**. Contudo, a forma de **desenvolvimento desta capacidade não tem sido consensual**, principalmente no que

respeita às causas da sua pouca expressividade. **A diminuída flexibilidade tem sido atribuída à falta de extensibilidade muscular antagonista.**

Não obstante, a utilidade do **alongamento do tipo passivo estático**, com o objectivo do aumento da amplitude do movimento articular (entre outros objectivos), **tem sido colocada em causa.**

Esta conferência terá, assim, a finalidade de efectuar uma **reflexão crítica sobre esta problemática tendo como base o raciocínio lógico e a revisão da literatura científica.**

Será dada ênfase aos **efeitos do treino da flexibilidade**: nos níveis de força, na prevenção de lesões, no desempenho desportivo e na estrutura e função muscular.

Será, igualmente, efectuada uma **reflexão sobre o efeito das diferentes técnicas de treino da flexibilidade**, tais como a facilitação neuromuscular proprioceptiva (PNF) e a dinâmica, e serão abordados os **efeitos do treino com resistências na flexibilidade e na capacidade de produzir força.**

A segunda parte da palestra será dedicada à apresentação da visão metodológica do autor, **João Moscão**, relativamente à melhor forma de **avaliar, melhorar e treinar a mobilidade** – no que concerne à **disponibilidade neuro-músculo-articular** – temas abordados no seu mais recente curso **Resistance Exercise Performance (REP)**, pela Master.

Será dado a conhecer o **fundamento por trás do raciocínio de avaliação da mobilidade**, bem como a **via mais segura para a sua restituição e estimulação** – tendo em conta somente **técnicas voluntárias, sem manipulação.**

Em suma, o **João Moscão** deixará patente a **preponderância da força, como primordial e essencial à mobilidade humana, como gerador e modulador da qualidade do movimento.**

Por fim, fará ainda uma breve apresentação da estrutura e conteúdos do REP, dando a conhecer como estão abordados os temas do artigo.

[\*\*Próxima edição da certificação Resistance Exercise Performance \(REP\) - Março | Porto\*\*](#)