

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

CONFERÊNCIA ESGOTADA

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

15h30-17h15

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**](#)