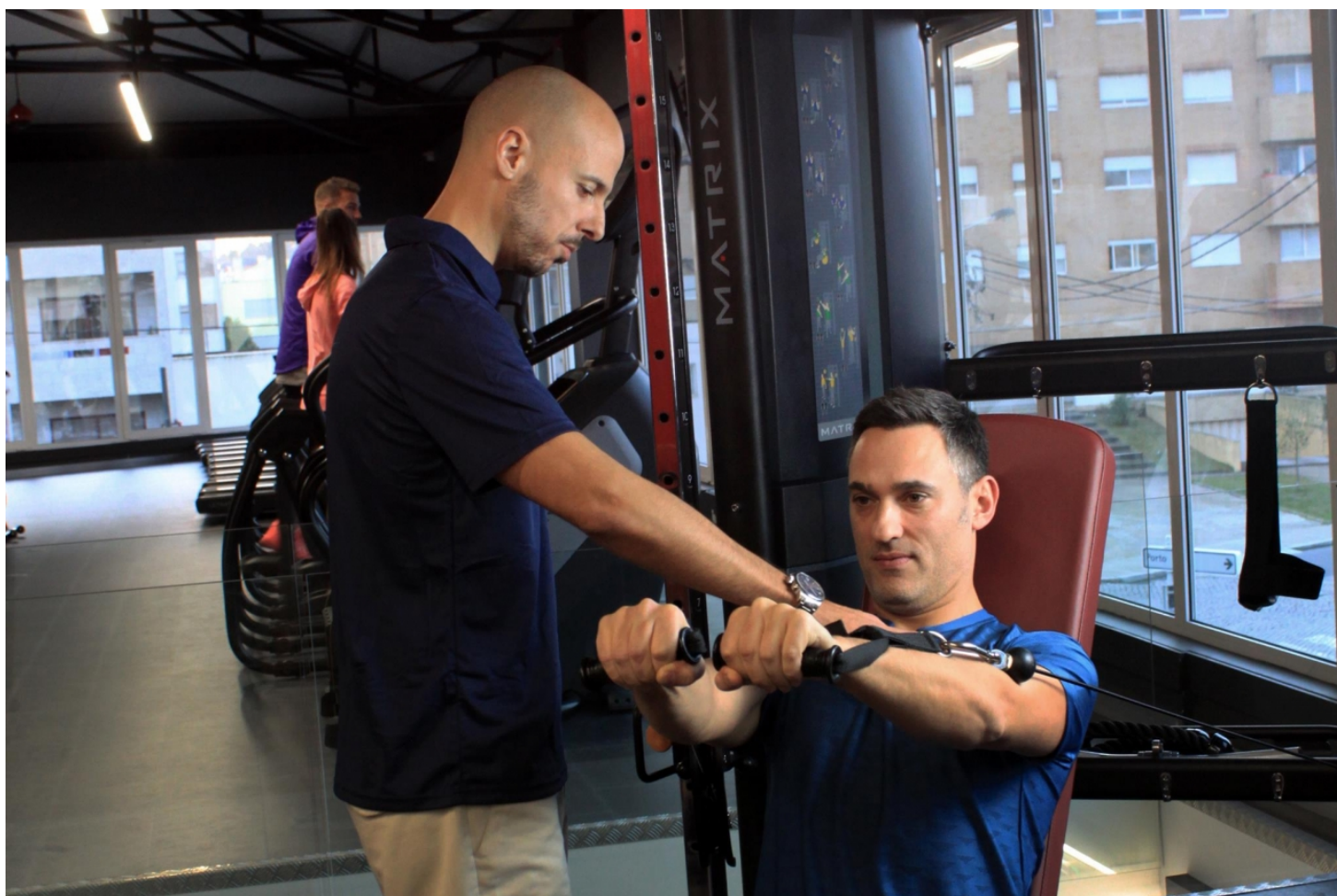


## FORÇA, MOBILIDADE E A METODOLOGIA REP

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

10 de Fevereiro de 2018

#### DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO

8 de Fevereiro de 2018

#### LOCAL

Hotel Holiday Inn Lisboa  
Av. António José Almeida, 28-A, 1000-044 Lisboa  
GPS Latitude: 38.738185 | Longitude: -9.140716

## 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 | Lisboa](#)