

## FUNCTIONAL RECONDITIONING SYSTEM - FRS

Inédito c/ criador. Performance humana. Coluna+Extremidades. Padrões movimento. Exercícios correctivos. Controlo Motor. Mobilidade. Força. Tensão neural. Respiração. Neurociências. Return to Play. Homologação IPDJ (15 UC)



### DATAS, LOCAIS E DESTINATÁRIOS

#### DATAS

Módulo 1: FRS Lower Extremity – 26, 27, 28 de Outubro de 2018

Módulo 2: FRS Back

– 23, 24, 25 de Novembro de 2018

**Módulo 3: FRS Upper Extremity** – 7, 8 (feriado) e 9 de Dezembro de 2018

### DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO

Módulo 1: FRS Lower Extremity – 24 Setembro 2018 | Módulo 2: FRS Back – 22 Outubro 2018 | Módulo 3: FRS Upper Extremity – 5 Novembro 2018

### LOCAL

AmazinGym Padrão da Légua

Rua Nova dos Fogueteiros 284, 4460 Padrão da Légua (Custóias)

Latitud: 41.18922 | Longitud: -8.635247

### CARGA HORÁRIA

75 horas

### HORÁRIOS

Sexta-feira e sábado: 9h00-20h00 | Domingo: 9h00-14h00

### DESTINATÁRIOS

Fisioterapeutas e profissionais das Ciências do Desporto (tb. estudantes)

### IDIOMA

Espanhol

## PROGRAMA

### MÓDULO 1: FRS LOWER EXTREMITY

Dia 1

- Anatomia funcional da extremidade inferior
- Biomecânica da corrida
- Biomecânica dos saltos
- Biomecânica mudança de direcção
- Últimas investigações em neurociência aplicada às tendinopatias da extremidade inferior
- Controlo motor aplicado à readaptação da extremidade inferior

Dia 2

- Identificação e avaliação funcional da extremidade inferior
- Padrões disfuncionais na extremidade inferior
- Readaptação das lesões comuns na extremidade inferior
- Exercícios correctivos

- Progressões funcionais

Dia 3

- Planificação e periodização na readaptação
- Saber quantificar os ganhos alcançados na readaptação das extremidades inferiores
- *Return to play*
- Casos práticos
- Exame

## **MÓDULO 2: FRS BACK**

Dia 1

- Anatomia funcional da coluna
- Biomecânica da coluna durante a prática desportiva
- Últimas investigações em neurociência aplicada à dor lombar
- Controlo motor aplicado à readaptação da coluna

Dia 2

- Identificação e avaliação funcional da coluna
- Padrões disfuncionais na coluna
- Readaptação das lesões comuns na coluna
- Exercícios correctivos
- Progressões funcionais

Dia 3

- Planificação e periodização na readaptação
- Quantificar os ganhos alcançados na readaptação da coluna
- *Return to play*
- Casos práticos
- Exame

## **MÓDULO 3: FRS UPPER EXTREMITY**

Dia 1

- Anatomia funcional das extremidades superiores
- Biomecânica das actividades em que o movimento de base é o lançamento
- Últimas investigações em neurociência aplicada à dor crónica das extremidades superiores
- Controlo motor aplicado à readaptação da extremidade superior

Dia 2

- Identificação e avaliação funcional da extremidade superior
- Padrões disfuncionais na extremidade superior
- Readaptação das lesões comuns na extremidade superior
- Exercícios correctivos
- Progressões funcionais

Dia 3

- Momentum Training
- Planificação e periodização na readaptação
- Saber quantificar os ganhos alcançados na readaptação da extremidade superior
- Return to play
- Casos práticos
- Exame

## CERTIFICADO

Certificado Internacional\* emitido pela [En-forma](#)

**Certificado de Formação Profissional**, emitido através do Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa (SIGO), coordenado pelo Ministério da Educação e pelo Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social, conforme previsto na Portaria nº 474/2010.

**Formação homologada pelo Instituto do Desporto e Juventude (IDP, I. P)** para efeitos da renovação de cédula (PROCAFD/TEF e DT) com 15 Unidades de Crédito Presenciais.

\* Necessária a frequência em pelo menos 90% do curso e aproveitamento na avaliação sumativa de cada módulo

## AVALIAÇÃO

Irá realizar-se um exame no final de cada módulo.

O exame será escrito mas terá uma parte de avaliação oral, na qual os formando deverão resolver casos práticos que lhes serão atribuídos.

Os formandos terão 2 tentativas para obter aproveitamento em cada exame.

## PORQUÊ FREQUENTAR ESTE CURSO?

- Os conhecimentos adquiridos são facilmente aplicáveis na prática profissional diária, tanto em ambiente clínico como desportivo.
- Toda a informação proporcionada no curso está cientificamente evidenciada, sendo que os formandos terão acesso a todas essas referências.
- Ao concluir o curso com aproveitamento, o formando será capaz de identificar e avaliar as disfunções e alterações de todo o corpo, sendo ainda capaz de desenhar um programa de readaptação física completamente personalizado ao indivíduo, à patologia e à actividade/desporto praticado.

## DESCRIÇÃO

## FUNCTIONAL RECONDITIONING SYSTEM - UMA EVOLUÇÃO NEURO-BIOMECÂNICA DO EXERCÍCIO

Actualmente está muito em voga o termo de **Strength and Conditioning Specialist, Performance and Rehabilitation Specialist** ou **Readaptador Físico-Desportivo**. E felizmente que assim é, uma vez que as **guidelines** mais actuais de abordagem à reabilitação do sistema músculo-esquelético, taxativamente, falamos da **importância de se associarem programas sérios de treino** (mobilidade, controlo motor, força, padrões de movimento, etc) ao já habitual trabalho de terapia manual, por exemplo.

Adicionalmente, é de extrema importância saber como **realizar, com qualidade, o transfer dos ganhos obtidos com outras estratégias para a actividade diária do utente ou para a actividade desportiva do atleta.**<sup>1</sup> Fala-se, assim, do **Return to Play** (que não é exclusivo para atletas, mas sim para toda a população).

Na sequência, foi criado um sistema de intervenção, por **António Piepoli** (Itália), que dá resposta às necessidades acima expostas, de forma **totalmente actualizada em função da mais recente e melhor produção científica que existe na actualidade**. Frequentar as **75 horas do Functional Reconditioning System (FRS)**, significa que ficará a par das tendências mais actuais em temas como **mobilidade, controlo motor, força, exercícios correctivos, padrões motores básicos** (empurrar, puxar, lançar, caminhar, correr...), entre outros, o que permitirá que efectivamente melhore o desempenho (performance) dos seus utentes/clientes, uma vez que ficará apto, após **avaliação minuciosa**, para definir qual o melhor plano de intervenção seja no âmbito da **reabilitação de uma lesão**, seja no âmbito da **optimização desportiva**.

São muitas as evidências científicas sobre os benefícios e efeitos dos programas de prevenção e readaptação, porém a **maioria não realiza a ponte necessária para a prática clínica diária**, por falta de meios ou por não existir um profissional que saiba colocar em prática tais conhecimentos. Formar-se em **Functional Reconditioning System (FRS)** significa que saberá avaliar, quantificar, educar, recuperar e reabilitar **todas as variáveis que promovam melhoria da saúde e do rendimento de população não atlética e atlética**.

Existem duas áreas determinantes neste processo. A **qualitativa** (processo que se centra em restabelecer ou melhorar padrões motores gerais e específicos de cada trabalho ou desporto) e **capacitativa** (conjunto de tarefas que se realizam com a intenção de melhorar as capacidades física e/ou desportiva do indivíduo). Portanto, com a formação em **Functional Reconditioning System (FRS)**, baseada em evidências científicas e clínicas, aprenderá a intervir junto de diferentes tipos de lesão/patologia músculo-esquelética.

É motivo de orgulho, a Master em 2018, continuar a contar com **António Piepoli** no seu quadro de formadores. Alguém que tem revolucionado, e muito, esta área de intervenção. A não perder.

**CONDIÇÕES ESPECIAIS DE INSCRIÇÃO PARA EX-FORMANDOS DO CURSO DE MOBILITY - AN INTEGRAL PRACTICAL APPROACH: 15% DESCONTO. UTILIZAR CÓDIGO VOUCHER VFRS18**

- [1. Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte](#)
- [2. The Sensorimotor System, Part I: The Physiologic Basis of Functional Joint Stability](#)
- [3. The Sensorimotor System, Part II: The Role of Proprioception in Motor Control and Functional Joint Stability](#)