

# RESGATE DO MOVIMENTO: APPROACHES IN HUMAN MOVEMENT NEUROSCIENCE

C/ criador do Resgate do Movimento. Controlo postural. Exercícios correctivos. Desenvolvimento motor. Neurociência. Homologação IPDJ (3.2 U.C)



## DATAS, LOCAIS E DESTINATÁRIOS

### DATAS

28 e 29 de Abril de 2018

### DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO

26 de Março de 2018

### LOCAL

AmazinGym Padrão da Légua

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

Latitud: 41.18922 | Longitud: -8.635247

## CARGA HORÁRIA

16 horas

## HORÁRIOS

9h00-18h00

## DESTINATÁRIOS

Profissionais das Ciências do Desporto e Fisioterapeutas (Tb. Estudantes)

## IDIOMA

Português

## PROGRAMA

1. Os passos para analisar a disfunção, definição da função intrínseca e extrínseca, controlo postural, expansão da teoria da estabilização de Panjabi para expressar o movimento, zona neutra articular e eficiência muscular funcional, função muscular estabilizadora x mobilizadora, local x global.
2. Função diafragmática no controlo da estabilização central do inner core (core profundo) e a sua relação com o pavimento pélvico, transverso abdominal e multífido lombar. Avaliação e prática de exercícios.
3. Função do complexo póstero-lateral da coxo-femural (glúteo médio, glúteo máximo e TFL) e adutores na estabilização do joelho e coxo femural e a sua participação na absorção de cargas de forma activa. Avaliação e prática de exercícios.
4. Função da linha longitudinal profunda (bicipite femoral, paravertebrais, tibial anterior e peroneais) em disfunções de joelho e tornozelo e na estabilização sacroilíaca e a sua participação na absorção de cargas de forma passiva. Avaliação e prática de exercícios.
5. Os subsistemas oblíquos anterior (oblíquos externos e internos e adutores) e posterior (glúteo máximo, fáscia toracolombar e grande dorsal) na função de estabilização articular e transmissão de forças entre membro inferior e superior. Avaliação e prática de exercícios.
6. Integração dos exercícios correctivos no programa de treino, distribuição de cargas e aprendizagem motora.

## CERTIFICADO

**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 3.2 Unidades de Crédito Presenciais.

\* Necessária a frequência em pelo menos 90% do curso

## PORQUÊ FREQUENTAR ESTE CURSO?

- Conhecer os mecanismos neurais da aprendizagem de novos padrões de movimento.
- Aprender a identificar padrões motores que realmente causam prejuízo para a função articular.
- Obter conhecimento para desenvolver estratégias correctivas de movimento que se sustentem a longo-prazo.

## DESCRIÇÃO

### RESGATE DO MOVIMENTO: HOW TO IMPROVE FUNCTION AND STOP PAIN?

O **movimento funcional** pode ser compreendido sob os aspectos intrínsecos e extrínsecos da função.

Os aspectos intrínsecos compreendem todas as variáveis internas ao indivíduo que podem gerar **alterações no movimento**: as variáveis fisiológicas, biomecânicas e neuromusculares.

Todos esses aspectos sofrem adaptações conforme as experiências motoras que vivenciamos ao longo da vida: como as lesões tecidulares e estruturais, as habilidades adquiridas através de actividades físicas, e inclusive todas as horas sentados na cadeira do escritório ou deitados no sofá.

Esses aspectos reproduzem muito fielmente a nossa qualidade e quantidade de recursos motores actuais e respondem à pergunta de **“como realizamos o movimento?”**.

Os **aspectos extrínsecos reflectem as variáveis externas ao indivíduo** que também podem gerar **alterações no movimento**. As informações sensoriais, a força de reacção do solo e a força da gravidade, são exemplos de algumas dessas variáveis capazes de gerar adaptações internas. Todos esses aspectos são fundamentais para que o sistema nervoso garanta a orientação no espaço e um correcto equilíbrio postural.

Por exemplo, se no contacto do pé no solo, durante a marcha ou a corrida, existir valgo do joelho, tal pode indicar que o indivíduo apresenta uma adaptação intrínseca (neuromuscular e biomecânica) insuficiente aos aspectos extrínsecos (força de reacção do solo), e isso pode indicar um **risco de lesão no joelho**.

Em suma, o curso **Resgate do Movimento: Approaches in Human Movement Neuroscience** propõe analisar os **aspectos intrínsecos e extrínsecos do movimento** sob uma óptica pedagógica dos sistemas musculares globais de **estabilização do complexo lombo-pélvico e coxo-femural**, para delinear **estratégias de exercícios correctivos capazes de gerar uma adaptação neuromuscular** mais saudável nos indivíduos com **alteração no controlo do movimento funcional**

Os participantes irão aprender na prática a **identificar os padrões disfuncionais de estabilização articular mais comuns** e a **desenvolver regressões e progressões de movimento**, no sentido de gerar **novos recursos biomecânicos e neuromusculares no sistema nervoso**.

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/uAm6X5asykk" frameborder="0" allowfullscreen></iframe>