

MOBILITY – AN INTEGRAL PRATICAL APPROACH

Repensar o treino de mobilidade. O SNC como importante limitador do movimento e a respiração como padrão fundamental. Mapas cerebrais e facilitação intracortical. Prática intensa. Homologação IPDJ (3.2 UC)



DATAS, LOCAIS E DESTINATÁRIOS

DATAS

2 e 3 Junho de 2018

DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO

30 de Abril 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

sábado: 8h00-20h00; domingo: 8h00-18h00

DESTINATÁRIOS

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

IDIOMA

Espanhol

PROGRAMA

1. Definições dos termos relacionados com mobilidade (viscoelasticidade, rigidez, flexibilidade, elasticidade).
2. Nova definição de Mobilidade.
3. Componentes estruturais que limitam ou favorecem a mobilidade.
4. Princípios artrocinemáticos.
5. Tensão neural como factor limitador do movimento.
6. A respiração como padrão fundamental.
7. O papel do cérebro na limitação da mobilidade.
8. Quem vem antes da dor ou da redução da ROM?
9. Compreender a percepção de ameaça.
10. Mapas cerebrais.
11. O que é a tolerância para o alongamento?
12. SIMs vs. DIMs.
13. Inibição e facilitação intracortical.
14. Ferramentas para otimizar a mobilidade.

CERTIFICADO

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

Certificado* de Formação Profissional emitido pela Master® no [SIGO](#) - Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa da Direcção-Geral do Emprego e das Relações de Trabalho (DGERT).

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?

1. Assimilará os princípios através da evidência científica para o trabalho de mobilidade.
2. Aplicará novas técnicas de trabalho para melhoria da mobilidade e outros aspectos relacionados.
3. Aprenderá a aplicar o trabalho sobre mapas cerebrais.
4. Ficará munido com as ferramentas mais recentes da actualidade quando o tema é Mobilidade. Ferramentas essas que permitem resultados altamente precoces no incremento de uma das competências motoras mais básicas do ser humano.

DESCRIÇÃO

UMA, SE NÃO A MAIOR, COMPETÊNCIA MOTORA BÁSICA DO SER HUMANO É A MOBILIDADE

Optimizar a qualidade do movimento é determinante se:

1. Está em período de recuperação de lesão;
2. Pretende reduzir o risco de lesão;
3. Tem como objectivo melhorar performance.

Estar a par das mais recentes estratégias de intervenção na área da Mobilidade é determinante se pretende cumprir os 3 pontos acima. Afortunadamente nos últimos tempos temos verificado uma **investigação exaustiva na área da Mobilidade**, o que faz com que alguns conceitos de trabalho se tornem totalmente obsoletos e emerjam outros que têm fascinado profissionais de saúde e exercício, pelos resultados surpreendentes que se alcançam.

Uma, se não a maior, competência motora básica do ser humano é a Mobilidade. Se esta capacidade não está presente em níveis aceitáveis, seguramente a qualidade com que o ser humano se movimenta será pobre.

Hierarquicamente, ninguém pode desejar observar um ser humano realizar com qualidade (ie, com baixo risco de lesão) uma tarefa motora mais complexa, como por exemplo subir escadas, movimentar um ombro, correr, baixar-se ou saltar, se uma competência tão básica como a Mobilidade estiver em défice.

Não podemos ambicionar ver uma criança resolver uma equação matemática complexa, se essa mesma criança não souber realizar contas de somar. Com o corpo humano acontece a mesma coisa. Não existirá um movimento biomecanicamente eficiente num ombro, caso o mesmo viva num corpo que apresenta limitações de mobilidade (p. ex na coluna torácica). Se se verifica perda de mobilidade numa coxo-femoral, não será possível que a coluna lombar que vive nesse corpo limitado, se comporte de modo eficaz. A qualidade da marcha ou de uma recepção ao solo será comprometida se um hálux se encontra rígido ou uma tibio-társica limitada em flexão dorsal, respectivamente.

Apresentar boa Mobilidade é condição obrigatória para que se possam realizar, portanto, tarefas mais complexas, sem que essas mesmas tarefas se tornem prejudiciais.

Apresentar boa Mobilidade é condição essencial para se trabalhar, por exemplo, estabilidade/controlo motor ou outras capacidades físicas como a força, velocidade, resistência.

Será lógico realizar um treino de força, por exemplo com um "squat/agachamento", se o indivíduo apresenta défices nesse movimento com o próprio peso do corpo? Claro que não. Neste caso há então que perceber onde se encontram os défices de mobilidade (tíbio-társica, coxo-femoral, coluna lombar, torácica?) que não permitem realizar um agachamento com qualidade, para que possam ser posteriormente corrigidos.

Primeiro o ser humano deve mexer-se com qualidade, para que depois se possa mexer de forma mais frequente e mais intensa.

Não existem movimentos "maus/prejudiciais". Existem apenas pessoas que se mexem mal.

O segredo não está em movimentarmo-nos muito (quantidade). O segredo está em movimentarmo-nos intencionalmente (qualidade).