

# A IMPORTÂNCIA DO TREINO ASSIMÉTRICO NO DESPORTO

Assimetrias anatómicas e função muscular. Pseudosimetria e assimetria no desporto. Avaliações isocinéticas - limitações e interpretação crítica. Especificidade vs. compensação. Assimetrias e lesões - uma relação complexa. Análise de casos.



## DATAS, LOCAIS E DESTINATÁRIOS

### DATAS

8 Abril 2018

### DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO

5 Abril 2018

### LOCAL

FISIOGlobal – Saúde Integral

Alameda São Vicente Ferrer, n.º 167, 4410-104, São Félix da Marinha, V.N. Gaia

GPS Latitude: 41.02479621 | Longitude: -8.64112929

## CARGA HORÁRIA

8 horas

## HORÁRIOS

09h00-18h30

## DESTINATÁRIOS

Profissionais da área da saúde e desporto (tb. estudantes)

## IDIOMA

Português

## PROGRAMA

### 1. O ser humano – esse ser assimétrico

- 1.1. Desenvolvimento embriológico, especialização tecidual e estabelecimento de assimetrias fundamentais.
- 1.2. Desenvolvimento neurológico, especializações cerebrais, lateralidade e tempos de reação.
- 1.3. Assimetrias anatómicas – tronco, membros superiores e membros inferiores.
- 1.4. Assimetrias oculares, informação visual e controlo postural.
- 1.5. Assimetrias no reino animal – locomoção, mastigação, etc.

### 2. Pseudosimetria no desporto

- 2.1. Trabalho de força bilateral.
- 2.2. Trabalho de força unilateral, realizado para ambos os lados.
- 2.3. Ações desportivas em modalidades tipicamente simétricas: simetria aparente versus real.
- 2.4. Ações desportivas simétricas em modalidades tipicamente assimétricas: simetria desejada versus simetria real.

### 3. Antecedentes da assimetria

- 3.1. Matéria e antimatéria.
- 3.2. Quebra espontânea de simetria.
- 3.3. Assimetria enquanto fator organizador e catalisador da organização da matéria.
- 3.4. Assimetria enquanto fator necessário para a existência do tempo.
- 3.5. Folding proteico.

### 4. Assimetria no desporto

- 4.1. Movimentos dominantes em modalidades predominantemente assimétricas.
- 4.2. Assimetrias bilaterais e anteroposteriores resultantes dessas assimetrias.

- 4.3. Análise de casos: rotação medial vs. lateral do ombro.
- 4.4. Análise de casos: extensores vs. flexores do joelho.
- 4.5. Avaliações isocinéticas e realidade.
- 4.6. Especificidade versus compensação: lateralidade.
- 4.7. Especificidade versus compensação: anteroposterior.
- 4.8. Assimetrias e lesões: o que sabemos realmente?

## 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.

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

## PORQUÊ FREQUENTAR ESTE CURSO?

1. Irás aceder a um paradigma alternativo de prescrição do exercício.
2. Conseguirás questionar o conceito de simetria no treino, em especial na preparação física.
3. Serás capaz de construir um olhar mais crítico sobre o funcionamento do corpo humano.
4. Dominarás os conceitos de simetria/assimetria.
5. Conseguirás analisar movimentos à luz destes conceitos, nomeadamente distinguindo simetria aparente de simetria real.
6. Serás capaz de conceber exercícios que respeitem as necessidades de performance, num delicado balanço entre especificidade e compensação

## DESCRIÇÃO

### O SER HUMANO – ESSE SER ASSIMÉTRICO

A **simetria** tem sido **excessivamente valorizada no treino desportivo**, em especial na **preparação física**. Todavia, o ser humano é apenas grosseiramente simétrico, sendo portador de **inúmeras assimetrias**, iniciadas desde cedo no processo de desenvolvimento embriológico.

Essas **assimetrias** – **musculares, fasciais, neurais, vasculares, linfáticas**, entre outras – tendem a ser acentuadas pelas rotinas quotidianas (p.e., mastigar, conduzir, abrir portas).

Ademais, muitas **assimetrias** podem mesmo ser **benéficas para o desenvolvimento da lateralidade e performance em inúmeras actividades**. Mesmo em desportos teoricamente mais simétricos, ou nos quais a simetria seria beneficiada (seja por questões estéticas, seja por questões de performance), raramente se obtêm os mesmos resultados **e as assimetrias funcionais parecem ser incontornáveis**.

Neste curso, iremos argumentar **a favor do treino assimétrico no desporto**. Iremos, ainda, verificar que o treino dito simétrico não é, efectivamente, simétrico. Além das questões da performance, serão igualmente **analisadas as relações entre simetria e lesões**.