

## NEUROFISIOLOGIA DO MOVIMENTO

Psicomotricidade. Desenvolvimento Postural. Aprendizagem Motora. Treino Funcional. Estruturas do Movimento. Fásia e Movimento. Parkinson. Síndrome da Deficiência Postural. AVC.



### DATAS, LOCAIS E DESTINATÁRIOS

#### DATAS

13 e 14 de Outubro de 2018

#### DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO

5 de Outubro de 2018

## LOCAL

Hotel Black Tulip

Avenida da República, nº 2038

4430-195 Vila Nova de Gaia

Latitud: 41.12043 | Longitud: -8.60644

Transportes públicos:

Metro: Linha D (amarela) - Estação D. João II - 150m (2min a pé)

Comboio: Estação General Torres - 1,4km (16min a pé)

## CARGA HORÁRIA

16 horas

## HORÁRIOS

9h00-18h00

## DESTINATÁRIOS

Profissionais do Fitness, Professores de Educação Física, Preparadores Físicos e Fisioterapeutas (tb. estudantes)

## IDIOMA

Português

## PROGRAMA

### 1. Neurofisiologia do Exercício

- Identificar e entender os estímulos sensoriais
- Identificar e organizar as capacidades informacionais
- Buscar correlações práticas motoras fundamentadas na Neurofisiologia

### 2. Psicomotricidade

- Filogénese e Ontogénese da motricidade
- Abordagem Neurobiológica
- Abordagem ao Desenvolvimento Postural
- As 3 Unidades Funcionais do Cérebro

### 3. Aprendizagem Motora e Controlo Motor

- O movimento como ferramenta de aprendizagem, treino e reabilitação
- A agilidade inserida no processo de aprendizagem
- Natureza do movimento

- Características inter-modais da informação perceptiva
  - Fluxo óptico (global e local)
  - Estádios da coordenação motora
  - Fase e anti-fase do movimento
4. Neurobiomecânica do sistema nervoso
- Coluna
  - Membro superior e inferior
5. Treino Integrado (Funcional)
- O que é o “ Treino Funcional”?
  - Estabilidade e mobilidade
  - Postura e equilíbrio
  - Adaptações neurofisiológicas decorrentes do treino de EQUILÍBRIO (superfícies INSTÁVEIS)
  - Abordagem neurofisiológica ao treino de FORÇA
  - Tarefas duplas
6. Fásia e Movimento
- O que é a Fásia e quais as características fundamentais do tecido miofascial
  - Rotas miofasciais e o corpo como um sistema integrado
  - Transdução muscular
  - Visão Global – Local – Global
7. Lesões e doenças que interferem com o movimento
- Parkinson
  - Síndrome da Deficiência Postural
  - AVC

## 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

## AVALIAÇÃO

No final da formação, os participantes terão de realizar um exame com componente teórica e prática.

## PORQUÊ FREQUENTAR ESTE CURSO?

1. A correcta prescrição do exercício físico obriga a um contínuo estudo dos profissionais do desporto, sob pena de não perceberem a complexidade inerente à sua profissão.
2. A integração de conhecimento multidisciplinar é talvez a mais importante competência que os profissionais do movimento devem possuir.
3. Entenderás de que forma se processa o movimento humano e conhecerás possíveis causas que impedem a correcta realização do mesmo.
4. Desenvolverás pensamento crítico sobre as diversas áreas de conhecimento que são indispensáveis para a prescrição eficaz e segura de exercício físico/treino.

## DESCRIÇÃO

### APLICAÇÕES DA NEUROFISIOLOGIA PARA A CORRECTA PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO

O movimento humano é, sem dúvida, uma das maiores aquisições da nossa espécie, que nos permitiu evoluir ao longo dos milénios, sendo a **base do nosso crescimento cognitivo**. A **neurofisiologia do movimento** e a **aprendizagem motora** abrangem, por isso, um vasto campo da ciência.

A vida humana, na sua totalidade, é condicionada e orientada pelo **movimento**. Quando bem prescrita, esta “ferramenta” pode/deve ser utilizada no **treino**, na aprendizagem e no **tratamento/reabilitação do indivíduo**.

A actividade física e o movimento nas suas diferentes formas de expressão são fenómenos que interessam actualmente a grande parte da população que intervém neste âmbito, seja no papel de praticante, treinador ou educador. O domínio dos **fundamentos biológicos e fisiológicos subjacentes à actividade física e à produção de movimento** é, por isso, uma competência essencial para o profissional de saúde ou exercício.

De que forma se processa o acto motor desde a sua intenção até à contracção muscular? Que tipo de movimento queremos? De que forma se processa a tomada de decisão e porque temos dúvidas? Estamos conscientes dos desequilíbrios e compensações durante a execução dos movimentos?

Estas e outras questões serão respondidas no curso de **Neurofisiologia do Movimento**, onde se propõe uma **visão integrada do exercício físico**, correlacionando várias áreas de conhecimento, e tendo como foco principal o movimento prescrito e executado com um **correcto padrão motor**.