

## RESISTANCE EXERCISE PERFORMANCE (REP)

C/ João Moscão. Exclusivo. Evidence-based. Treino com resistências. Construção e monitorização do Treino com Resistências. Biomecânica qualitativa. Fisiologia articular e muscular. Treino de Optimização Muscular e da Mobilidade - coluna + extremidades.



### DATAS, LOCAIS E DESTINATÁRIOS

#### DATAS

Módulo 1 – 29 e 30 Setembro 2018

Módulo 2 – 10 e 11 Novembro 2018

Módulo 3 – 15 e 16 Dezembro 2018

Módulo 4 – 2 e 3 Fevereiro 2019

Módulo 5 – 16 e 17 Março 2019

Módulo 6 – 27 e 28 Abril 2019

Módulo 7 – 8 e 9 Junho 2019

Exame (opcional):

1.ª Fase – 13 Dezembro 2019

2.ª Fase - 20 Dezembro 2019

## DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO

Curso completo - 27 Agosto 2018 | Módulo 1 – 27 Agosto 2018 | Módulo 2 – 8 Outubro 2018 | Módulo 3 – 12 Novembro 2018 | Módulo 4 – 31 Dezembro 2018 | Módulo 5 – 11 Fevereiro 2019 | Módulo 6 – 25 Março 2019 | Módulo 7 – 6 Maio 2019 | Exame: 1.ª Fase – 11 Novembro 2019 | 2.ª Fase – 18 Novembro 2019

## LOCAL

Ginásio Kalorias

Av. Duque Loulé 50A, 2795 Linda-a-Velha

## CARGA HORÁRIA

7 Módulos \* 16 horas + Módulo exame de certificação de 16 horas (exame opcional)

Total = 128 horas

## HORÁRIOS

9h30 às 18h30

## DESTINATÁRIOS

Técnicos de Exercício Físico, nomeadamente quem preste Treino Personalizado. Terapeutas que trabalhem com Treino com Resistências. Estudantes finalistas da Licenciatura em Ciências do Desporto, Educação Física ou Fisioterapia.

## IDIOMA

Português

## PROGRAMA

### Estrutura geral:

Módulo 1: Metodologia de construção e monitorização do Treino com Resistências.

Módulo 2: Biomecânica qualitativa da resistência.

Módulo 3: Fisiologia articular – geral e regional.

Módulo 4: Fisiologia muscular – geral e regional.

Módulo 5: Treino de Optimização Muscular e da Mobilidade – coluna.

Módulo 6: Treino de Optimização Muscular e da Mobilidade – extremidade inferior.

Módulo 7: Treino de Optimização Muscular e da Mobilidade – extremidade superior.

Módulo 8 (facultativo): Exame de certificação com 2 dias de examinação teórica, prática e cliente real.

### **Módulo 1: Metodologia de construção e monitorização do Treino com Resistências.**

**Resumo:** neste módulo o formando irá ver o acto de aprender e de analisar as evidências de forma crítica. Alguns métodos tradicionais emergentes serão escrutinados a fim de se obter um entendimento claro e útil – nomeadamente no que toca à flexibilidade e ao treino funcional. Será ensinado e praticado um valioso processo mental de construção e monitorização dos exercícios com resistência, independente de directrizes e com base no conhecimento do corpo.

- Consciência do treinador:
  - o Verdadeira aprendizagem;
  - o 6 Áreas experienciais do treino;
- O papel da ciência no exercício.
- Mitos do fitness:
  - o Alongamento e flexibilidade;
  - o Treino funcional, core e instabilidade.
- Treino realmente funcional.
- Processo de construção dos exercícios.
- Processo de avaliação de exercícios.
- Processo de monitorização do exercício.
- Técnicas de avaliação de preparação para o exercício.
- Recomendações para o treino com resistências.

### **Módulo 2: Biomecânica qualitativa da resistência.**

**Resumo:** A biomecânica qualitativa é um julgamento observacional das qualidades mecânicas do exercício aplicado ao corpo. Representa o indutor de estímulo ao qual o corpo reagirá – é a construção da variável modo, na sua verdadeira essência. Sem o conhecimento desta valiosa e prática matéria de estudo o Treinador não detém o domínio do exercício como ele realmente é na sua relação com o praticante.

- Fundamentos do movimento e força;
- Análise biomecânica de exercícios:
  - o Peso corporal;
  - o Pesos livres;
  - o Cabos;
  - o Elásticos;
  - o Fitas;
  - o Máquinas guiadas.
- Práticas de construção e monitorização de exercícios adaptados.

### **Módulo 3: Fisiologia articular – geral e regional.**

**Resumo:** Durante a aplicação de um exercício, o respeito pela pré-determinada estrutura do indivíduo é de fulcral

importância. A fisiologia articular representa o determinismo do corpo, na sua vertente estrutural. Pelo estudo do modo como as articulações são constituídas – e entendendo quais as particularidades de cada uma – compreenderemos a relação da articulação com as possibilidades de mobilidade e estabilidade do corpo em todos os planos, eixo e direcções de movimento. Esta é a base para um exercício seguro.

- Cartilagem e líquido sinovial.
  - o Osteoartrose e a fraqueza muscular.
- Ligamento e cápsula articular.
- Mobilidade e estabilidade.
- Fisiologia articular regional:
  - o Coluna toracolombar;
  - o Ombro;
  - o Cotovelo e antebraço;
  - o Anca;
  - o Joelho.
- Práticas de construção e monitorização de exercícios adaptados.

#### **Módulo 4: Fisiologia muscular – geral e regional.**

**Resumo:** O tecido muscular é um dos mais importantes tecidos do corpo humano – vital, talvez. Configura o sistema operacional do sistema nervoso, através do qual o corpo se opõe à resistência. A compreensão da forma como gera força, para cumprir todas as suas funções, é central, no entendimento do modo como estimular a motricidade do praticante.

- Tecido conjuntivo miofascial.
- Contração muscular revista.
- Condicionantes mecânicas à produção de força.
- Adequação do perfil de resistência.
- Acções musculares revistas.
- Relação entre agonista e antagonista.
- Fisiologia muscular regional:
  - o Coluna toracolombar;
  - o Ombro;
  - o Cotovelo e antebraço;
  - o Anca;
  - o Joelho.
- Práticas de construção e monitorização de exercícios adaptados.

#### **TOMM - Treino de Optimização Muscular e da Mobilidade:**

**Resumo:** Estes 3 módulos abordam em precisão a mobilidade do praticante em todo o gradiente de disponibilidade funcional, nervosa, muscular e articular (NMA). A avaliação proporciona um real instrumento de análise

individualizada da mobilidade e estabilidade basal. O treino será no sentido de otimizar a amplitude de movimento voluntária e resposta contráctil. O treino, além de já seguro, será altamente preciso e dirigido às necessidades do praticante.

- Fundamentos da fisiologia neural da contracção muscular.
- Tolerância, disponibilidade e desempenho.
- Organização do desempenho interno.
- Deformação e determinação da resposta.
- Aferir e inferir o desempenho.
- Contínuo de disponibilidade e determinação de necessidades.
- Técnicas de avaliação da disponibilidade NMA.
- Técnicas de treino da disponibilidade NMA:
  - o Exercícios isométricos;
  - o PNF – Estabilização Rítmica;
  - o Potenciação Pós Activação.
- Técnicas de estimulação muscular priorizada – de cada grupo muscular.

Módulo 5: Coluna.

Módulo 6: Extremidade inferior.

Módulo 7: Extremidade superior.

Módulo 8 (opcional): Exame de certificação

## 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 25.6 Unidades de Crédito Presenciais.

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

## AVALIAÇÃO

O exame, de carácter FACULTATIVO, tem a duração total de 16 horas (duas sextas-feiras, seraparasadas por 2 a 4 semanas), e é realizado em grupo (máximo de 4 formandos). É aconselhado que o proponente a exame aplique os seus estudos de forma teórica, prática, com os seus clientes e nos seus próprios treinos – a ausência de dedicação será notória em 16 horas de examinação.

O formando tem de estar APTO em TODAS as fases do exame para ser considerado Certificado REP. Porém, ficará à consideração do avaliador permitir ao formando um máximo de 2 fases sem aproveitamento – que terá de repetir noutra data, a combinar com o avaliador, de forma a completar a sua aptidão e receber o seu certificado (até

lá o formando terá a sua certificação suspensa).

#### **Estrutura do exame:**

- PRIMEIRO dia: constituído por 5 fases de examinação – que correspondem às matérias ministradas entre os módulos 1 e 4 do curso REP.

- o A fase 1 é de avaliação quantitativa e será considerado APTO o formando com um mínimo de 75% de aproveitamento) – duração de 120 minutos.

- o As fases 2 a 5 são de avaliação qualitativa, onde será considerado APTO o formando que demonstre inequívoco domínio sobre as matérias – duração de 15 e os 30 minutos cada.

- SEGUNDO dia: constituído por 4 fases de examinação – que correspondem às matérias ministradas entre os módulos 5 e 7 do curso REP – referentes à metodologia TOMM.

- o A fase 1 é de avaliação quantitativa e será considerado APTO o formando com um mínimo de 75%).

- o As fases 2 a 4 são de avaliação qualitativa, onde será considerado APTO o formando que demonstre inequívoco domínio sobre as matérias.

#### **Objectivos do primeiro dia:**

1) Exame teórico escrito:

- Aferir o entendimento do processo mental de Construção, Monitorização, Avaliação e Determinação de Objectivos.

2) Exame oral em Anatomia/Fisiologia Articular e Muscular – parte 1.

- Nesta fase o formando tem de demonstrar domínio completo dos conceitos gerais da fisiologia articular e muscular.

- Deverá ainda conseguir articular estes conceitos com a construção de exercício, nomeadamente com a Biomecânica.

3) Exame oral em Anatomia/Fisiologia Articular e Muscular – parte 2

- Será escolhido pelo examinador uma articulação e 5 músculos, para que cada formando leccione uma aula completa acerca desse tema aos demais examinandos.

- O formando deverá falar de tudo o que o tema abrange na respetiva articulação/músculos – caso não o faça o examinador perguntará.

4) Exame oral na integração de Biomecânica:

- Conceitos gerais de Biomecânica e aplicação de resistência apropriada a contexto articular e muscular.

5) Examinação de Construção e Monitorização com cliente REAL:

- Aferir capacidade de construir exercícios com base em 3 ODE específicas, bem como monitorizar a execução dos mesmos.

#### **Objectivos do segundo dia:**

1) Exame teórico escrito – duração de 2 horas:

- Aferir o entendimento de toda a metodologia TOMM:

- i. Avaliação e Treino da Disponibilidade Funcional.

- ii. Regulação proprioceptiva.

iii. Priorização da deformação muscular.

2) Exame teórico oral – duração de 30 minutos:

- Estudo de caso fictício – avaliar e melhorar a Disponibilidade Funcional.

3) Exame prático com 2 clientes reais – duração de 2 horas:

- Aferir capacidade de Avaliar a Disponibilidade Funcional.
- Aferir capacidade de melhorar a Disponibilidade Funcional.
- Coluna, Extremidade Superior e Inferior.

4) Exame teórico-prático oral – duração de 30 minutos:

- Discussão do processo mental associado à fase 3.
- Questionamento sobre as tomadas de decisão, à luz do processo PRO.

## PORQUÊ FREQUENTAR ESTE CURSO?

1. Ensina a pensar o treino: apresenta processos de pensamento e tomada de decisão, em vez de directrizes; “A verdadeira educação é aprender como pensar e não o que pensar”

(Jiddu Krishnamurti)

2. Feito com credibilidade: é uma formação com base em evidências científicas e lógicas;

“O maior inimigo do conhecimento não é a ignorância, mas sim a ilusão de conhecimento.”

(Stephen Hawking)

3. Treino verdadeiramente individualizado: todas as decisões são relativizadas ao corpo e necessidades do praticante.

“O treino que é prescrito para todos não serve bem a ninguém em particular.”

(João Moscão)

## DESCRIÇÃO

## NOVA VERSÃO DO PROGRAMA DE ENSINO DE JOÃO MOSCÃO

**João Moscão é actualmente uma referência incontornável do exercício em Portugal.** Irreverente, provocador, exigente, carismático é, acima qualquer outra característica, um aficionado da lógica e ciência ao serviço do conhecimento.

Dedica o seu estudo à mobilidade, bem como às ciências da anatomia e fisiologia do sistema neuro-músculo-articular aplicadas ao **exercício com resistências**, temas sobre os quais tem **palestrado em diversos eventos nacionais e internacionais de exercício.**

Esta **nova versão do programa de ensino de João Moscão** é um processo de aprendizagem ainda mais desenvolvido, **com conteúdos actualizados e novos artigos de opinião baseados em evidência.**

A formação **Resistance Exercise Performance (REP)** prevê a melhoria da qualidade técnica dos Técnicos de Exercício Físico, nomeadamente os que prestam serviços de treino personalizado. Visa, com efeito, **o estudo profundo das ciências do corpo e da biomecânica**

, vistos de uma **perspectiva prática e única em Portugal.**

**João Moscão** exigirá aos seus formandos não menos do que o **alcance da excelência na construção e monitorização do treino com resistências**, sob domínio de **processos mentais baseados nas ciências da fisiologia neuro-músculo-articular e da biomecânica qualitativa.**

Nas **128 horas de formação** irá traçar-se um **caminho de estudo e de desenvolvimento profissional** no sentido da **individualização máxima do treino e da optimização dos resultados dos clientes.** Uma aprendizagem com processos, sem directrizes.

Será privilegiado um **fluxo de tomada de decisões** com base no corpo e nos objectivos, sem ignorar o praticante de forma alguma. Uma verdadeira tentativa de **eleva os níveis de credibilidade desta nobre profissão, que é a de Treinador**, de forma a que se mantenha inserido num lugar de destaque junto com as demais profissões para a saúde.

“Fazer exercício não faz necessariamente bem. Fazer o exercício bem é que faz bem.”

(João Moscão)

<iframe width="560" height="340" src="https://www.youtube.com/embed/WsOH6UcmgDE" frameborder="0" gesture="media" allow="encrypted-media" allowfullscreen></iframe>