

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 – 23 e 24 de Março de 2019

Módulo 2 – 6 e 7 de Abril de 2019

Módulo 3 – 11 e 12 de Maio de 2019

Módulo 4 – 15 e 16 de Junho de 2019

Módulo 5 – 6 e 7 de Julho de 2019

Módulo 6 – 14 e 15 de Setembro de 2019

Módulo 7 – 12 e 13 de Outubro de 2019

Exame (opcional):

7 e 14 de Fevereiro de 2020

DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO

Curso completo - 18 Fevereiro 2019 | Módulo 1 – 18 Fevereiro 2019 | Módulo 2 – 4 Março 2019 | Módulo 3 – 8 Abril 2019 | Módulo 4 – 13 Maio 2019 | Módulo 5 – 3 Junho 2019 | Módulo 6 – 12 Agosto 2019 | Módulo 7 – 9 Setembro 2019 | Exame: 6 Janeiro 2020

LOCAL

AmazinGym Padrão da Légua

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

Latitud: 41.18922 | Longitud: -8.635247

CARGA HORÁRIA

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

Total = 128 horas

HORÁRIOS

9h30-18h30

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 Otimização Muscular e da Mobilidade – extremidade inferior.

Módulo 7: Treino de Otimização 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.

- Contracção 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

POSSIBILIDADE DE COMPRA DO CURSO COMPLETO (COM OPÇÃO DE PAGAMENTO FASEADO) OU DE MÓDULOS ISOLADOS.

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>