

# RESISTANCE EXERCISE PERFORMANCE (REP) ROADSHOW

C/ João Moscão. Alta Intensidade Muscular. Anatomia e fisiologia articular. Treino com resistências. Treinar com osteoartrose. Mobilidade vs. Flexibilidade. Alongamento. Treino da mobilidade. Treino de força. Exercícios isométricos. Qualidade do movimento. Homologação IPDJ (1.6 UC).



## MASTERCLASS COMPLETA BRAGA

### DATAS, LOCAIS E DESTINATÁRIOS

#### DATAS

17 de Novembro de 2018

#### DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO

12 de Novembro de 2018

#### LOCAL

Ginásio Flexgym

Rua dos Barbosas 119, 4715-086 Braga

## **CARGA HORÁRIA**

8 horas

## **HORÁRIOS**

10h00-19h30

## **DESTINATÁRIOS**

Técnicos de Exercício Físico, Treinadores Particulares e Fisioterapeutas.

## **IDIOMA**

Português

## **PROGRAMA**

### **FORÇA E MOBILIDADE (2 horas)**

1. Acerca do alongamento
  - a. Popularidade
  - b. Flexibilidade vs mobilidade – correcção de termos
  - c. Os malefícios do alongamento
  - d. A importância da qualidade de encurtamento
2. O papel do treino com resistências
  - a. Melhoria da mobilidade
  - b. Exercício isométricos
    - i. Coluna
    - ii. Extremidade inferior
    - iii. Extremidade superior

### **OSTEOARTROSE E EXERCÍCIO (3 horas)**

1. Caracterização da cartilagem
  - a. Tolerância à compressão
  - b. Tolerância à fricção
2. Osteoartrose
  - a. Causas
  - b. Intolerância e desgaste
  - c. Importância do exercício
3. Práticas
  - a. Conceitos de congruência e incongruência articular

b. Como treinar com osteoartrose:

- i. Ombro
- ii. Coluna
- iii. Anca
- iv. Joelho

#### **ALTA INTENSIDADE MUSCULAR (3 horas)**

1. Re-caracterização da variável Intensidade.
2. As recomendações típicas de Arthur Jones.
3. As falhas interpretativas na ciência dos últimos anos.
4. Recomendações baseadas em evidência.
5. Prática de Alta Intensidade Muscular.

## CERTIFICADO

**Certificado de presença**, em formato digital, emitido pela Master.

**Formação homologada pelo Instituto do Desporto e Juventude (IDP, I. P)** para efeitos da renovação de cédula (PROCAFD/TEF e DT) com 1.6 Unidades de Crédito Presenciais.

\* Necessária a frequência em pelo menos 100% da masterclass

## PORQUÊ FREQUENTAR ESTE CURSO?

1. Vais aprender a pensar o treino: desafia a apresentar 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. 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.” (Stephan 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

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/ICmql\_vkXig" frameborder="0" allow="autoplay; encrypted-media" allowfullscreen></iframe>

Visando o **estudo profundo das ciências do corpo e da biomecânica**, vistos de uma perspectiva prática e única em Portugal, estas acções de formação preveem a melhoria da qualidade técnica dos **Técnicos de Exercício Físico**, nomeadamente os que prestam serviços de treino personalizado.

Através da sensibilização para a importância da reformulação sobre a forma como é pensado o treino à alteração

para um *modus operandi* verdadeiramente individualizado, onde todas as decisões são relativas ao corpo e às necessidades do praticante, eis com maior detalhe a informação respeitante a cada workshop:

### **FORÇA E MOBILIDADE - Efeito do treino com resistências na mobilidade e na produção de força**

A capacidade motora designada de **mobilidade** (habitual e equivocadamente designada “flexibilidade”) é uma componente basilar do movimento humano. Contudo, a forma de desenvolvimento desta capacidade não é consensual.

Assim, será dada ênfase aos **efeitos do treino da mobilidade nos níveis de força**, na prevenção de lesões, no desempenho desportivo e na estrutura e função muscular. Será, igualmente, efectuada uma reflexão sobre o efeito das diferentes técnicas de **treino da mobilidade**, tais como a facilitação neuromuscular proprioceptiva (PNF) e a dinâmica. Serão também abordados os efeitos do **treino com resistências na mobilidade** e na capacidade de produzir força – a forma como o **treino isométrico poderá ser de grande utilidade na recuperação da mobilidade limitada**, ou na prevenção da perda sucessiva de tal importante capacidade física.

Algumas técnicas importantes neste contexto serão mostradas e praticadas, à luz da segurança e objectividade – nomeadamente os isométricos com resistência manual em marquesa.

Um workshop que procurará dotar os profissionais do exercício de instrumentos eficazes na **estimulação da mobilidade**, sem recurso às tradicionais técnicas que muito têm sido questionadas – por comportarem um grande risco de interrupção da normal mobilidade dos praticantes.

### **ALTA INTENSIDADE MUSCULAR - Revisão à alta intensidade muscular**

As primeiras concepções de **High Intensity Training** (H.I.T.) radicam a 1970. Contudo, desde então, o conceito de H.I.T. assume diferentes contornos: as cargas usadas foram substancialmente diminuídas, a velocidade de execução muito aumentada (“explosivo”), os exercícios mais complexos (“integrados”) e a alternância entre 2 ou mais exercícios e o repouso foi um recurso que deu origem ao **High Intensity Interval Training** (H.I.I.T.). Os critérios de execução e a interpretação da tolerância estão na base desta transformação.

Enquanto a ciência e a experiência traduzem os contornos da evolução, será sempre preferível escolher um método onde a forma é o critério central. Portanto, na tentativa de trazer luz científica às ideias de Arthur Jones, João Moscão revisita, com a devida fundamentação e adaptação ao contexto de fitness para a saúde, a **Alta Intensidade Muscular** como nunca antes nesta área.

### **OSTEOARTROSE E EXERCÍCIO - Treino com resistências como solução viável para evitar a osteoartrose ou controlar a sua progressão**

A articulação humana apresenta uma **anatomia e fisiologia altamente preventiva de desgaste**. Os **factores causais primários da osteoartrose** aparentam ser mecânicos: alterações anatómicas, excesso de carga ou fraqueza muscular. Destes, a **fraqueza muscular é o factor mais associado à osteoartrose**, tendo como principais causas a inactividade física e lesão articular.

Neste contexto, o **treino com resistências** apresenta-se como uma **solução viável para evitar a osteoartrose** ou controlar a sua progressão.

Esta Masterclass decorre do artigo de opinião escrito recentemente por João Moscão e representa o culminar de uma extensiva pesquisa e estudo sobre a anatomia e fisiologia articular, bem como do papel do fortalecimento muscular na prevenção e controlo desta prevalente condição patológica.

Com intuito de colocar cada vez mais credibilidade no sector do fitness, urge que a abordagem dos treinadores seja criteriosamente analisada à luz da ciência e sempre com o cliente – as suas particularidades – no centro de todo o processo.