

## ALTA INTENSIDADE MUSCULAR

C/ João Moscão. Exclusivo. Pressupostos de Arthur Jones. H.I.T. vs. H.I.I.T. Prática de Alta Intensidade Muscular. Revisão e recomendações científicas.



### DATAS, LOCAIS E DESTINATÁRIOS

#### DATAS

17 de Novembro de 2018

O presente workshop integra o REP Roadshow que contempla mais 2 workshops:

- Força e Mobilidade, a decorrer das 10h00-12h00 (2h)
- Osteoartrose e Exercício, a decorrer das 13h00-16h00 (3h)

**SE QUERES INSCREVER-TE NOS 3 WORKSHOPS TERÁS DIREITO A UM VALOR ESPECIAL.** [Sabe mais aqui.](#)

#### DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO

12 de Novembro de 2018

## LOCAL

Ginásio Flexgym

Rua dos Barbosas 119, 4715-086 Braga

## CARGA HORÁRIA

3 horas

## HORÁRIOS

15h00-18h00

## DESTINATÁRIOS

Técnicos de Exercício Físico, Treinadores Particulares e Fisioterapeutas.

## IDIOMA

Português

## PROGRAMA

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.

## 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

**NOTA:** O presente workshop integra o **REP Roadshow** que contempla mais 2 workshops:

- Força e Mobilidade, a decorrer das 10h00-12h00 (2h)
- Osteoartrose e Exercício, a decorrer das 13h00-16h00 (3h)

**SE QUERES INSCREVER-TE NOS 3 WORKSHOPS TERÁS DIREITO A UM VALOR ESPECIAL.** [Sabe mais aqui.](#)

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

## JOÃO MOSCÃO REVISITA A ALTA INTENSIDADE MUSCULAR COMO NUNCA ANTES NO FITNESS

As primeiras concepções de **High Intensity Training (H.I.T.)** nasceram com Arthur Jones, fundador da Nautilus e da MedX, com mais de 100 publicações em revistas de fitness entre 1970 e 1996.

Desde então, o conceito de **H.I.T.** assumiu contornos diferentes: as cargas usadas foram substancialmente diminuídas, a velocidade de execução muito aumentada (o chamado "explosivo"), os exercícios mais complexos (ditos "integrados") e a alternância entre 2 ou mais exercícios e o repouso foi um recurso que fez nascer o nome **High Intensity Interval Training (H.I.I.T.)**.

Muitas razões estão na base desta transformação, mas fundamentalmente duas se destacam: os **critérios de execução e a interpretação da tolerância**.

A **principal crítica** que se tem feito ao **legado deixado por Arthur Jones** – desde 1970 aos dias de hoje – é a **ausência de publicações em revistas científicas**.

Crítica fundada, na medida em que é verdade, porém injusta na medida em que não só as suas **ideias têm vindo a ser corroboradas por algumas correntes de investigação científica**, mas também porque a esmagadora maioria dos treinadores de fitness "bebem" informação no Youtube e Facebook – que costumam ser fontes bem menos credíveis do que as publicações de Jones.

Ainda não temos um modo pré-determinado de levar os praticantes recreativos à sua máxima intensidade. Inevitavelmente, deveremos continuar a usar o clichê "depende".

Entretanto, enquanto a ciência e a experiência nos traduzem os contornos da evolução, julgo que é preferível escolher um método onde a forma é o critério central – como um restaurante onde vamos pela confecção excepcional da comida. Porém, haverá sempre quem escolha o restaurante pela quantidade que é servida, infelizmente. Mas acredito, que tal como este critério gerou a obesidade epidémica, irá tornar o fitness num problema de saúde pública, pois as modalidades com **peso livre ou corporal e execução rápida estão associadas a uma elevadíssima prevalência de lesão** – entre os 20% e os 73%, com 7% destas carecendo de

intervenção cirúrgica.

Na tentativa de trazer **luz científica às ideias de Arthur Jones**, com a devida fundamentação e adaptação ao contexto de fitness para a saúde, **iremos visitar a Alta Intensidade Muscular como nunca antes no nosso sector.**