

## OSTEOARTROSE E EXERCÍCIO

C/ João Moscão. Exclusivo. Causas da osteoartrose. Anatomia e fisiologia articular. Revisão da literatura científica. Treino com resistências. Treinar com osteoartrose.



### DATAS, LOCAIS E DESTINATÁRIOS

#### DATAS

17 de Novembro de 2018

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

- Força e Mobilidade, a decorrer das 10h00-12h00 (2h)
- Alta Intensidade Muscular, a decorrer das 16h30-19h30 (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

13h00-16h00

## DESTINATÁRIOS

Técnicos de Exercício Físico, Treinadores Particulares e Fisioterapeutas.

## IDIOMA

Português

## PROGRAMA

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

## 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)

- Alta Intensidade Muscular, a decorrer das 16h30-19h30 (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/ICmqI\_vkXig" frameborder="0" allow="autoplay; encrypted-media" allowfullscreen></iframe>

## TREINO COM RESISTÊNCIAS COMO SOLUÇÃO VIÁVEL PARA EVITAR A OSTEOARTROSE OU CONTROLAR A SUA PROGRESSÃO

Na verdade, e contrariamente ao senso comum, a articulação humana apresenta uma **anatomia e fisiologia altamente preventiva de desgaste**.

Por conseguinte, a associação entre os factores longevidade, sexo feminino e obesidade, como **causas da osteoartrose**, poderão ser secundários.

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**. Contudo, as recomendações do American College of Sports Medicine, apesar de amplamente usadas em indivíduos com esta condição, não se demonstram suficientemente credíveis – outras recomendações serão feitas com base em revisões de outros autores.

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

Após uma exposição teórica, acerca das propriedades essenciais da cartilagem e da caracterização da **osteoartrose**, serão apresentadas algumas recomendações baseadas na lógica e **evidência científica**, que visam dotar os profissionais do exercício de meios seguros para poder lidar com o **treino em clientes que sejam portadores desta patologia**.

Num workshop teórico-prático, o participante ficará a dominar a **abordagem do exercício na osteoartrose** – nas articulações habitualmente mais afectadas.

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.