

FORÇA E MOBILIDADE

C/ João Moscão. Exclusivo. Mobilidade vs. Flexibilidade. Alongamento. Revisão da literatura científica. Treino da mobilidade. Treino de força. Treino com resistências. Exercícios isométricos. Qualidade do movimento.



DATAS, LOCAIS E DESTINATÁRIOS

DATAS

17 de Novembro de 2018

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

- Osteoartrose e Exercício, a decorrer das 13h00-16h00 (3h)
- 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

2 horas

HORÁRIOS

09h00-11h00

DESTINATÁRIOS

Técnicos de Exercício Físico, Treinadores Particulares e Fisioterapeutas.

IDIOMA

Português

PROGRAMA

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

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:

- Osteoartrose e Exercício, a decorrer das 13h00-16h00 (3h)

- 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/ICmql_vkXig" frameborder="0" allow="autoplay; encrypted-media" allowfullscreen></iframe>

EFEITO DO TREINO COM RESISTÊNCIAS NA MOBILIDADE E NA PRODUÇÃO DE FORÇA

A capacidade motora designada de **mobilidade** (habitualmente e equivocadamente designada “flexibilidade”) é uma **componente importante do movimento humano**. Contudo, a forma de desenvolvimento desta capacidade não tem sido consensual, principalmente no que respeita às **causas da sua pouca expressividade**.

A **diminuída mobilidade tem sido atribuída à falta de extensibilidade muscular antagonista**. Contudo, a utilidade do **alongamento do tipo passivo estático**, com o objectivo do aumento da amplitude do movimento articular (entre outros objectivos) tem sido **colocada em causa**.

A **Masterclass Força e Mobilidade** iniciará com uma reflexão crítica sobre esta problemática tendo como base o raciocínio lógico e a **revisão da literatura científica**.

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, efetuada uma **reflexão sobre o efeito das diferentes técnicas de treino da mobilidade**, tais como a facilitação neuromuscular proprioceptiva (PNF) e a dinâmica.

Será apresentado um modelo explicativo para a diminuída **mobilidade articular** como que originada pela baixa contractilidade agonista – e alguns dos **processos neurais** envolvidos serão revisitados nestes termos.

Disto decorrente, serão 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.