

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

18 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

13 de Novembro de 2018

LOCAL

Health Club Corpo Perfeito
Rua de Pomardufe, Guimarães

CARGA HORÁRIA

2 horas

HORÁRIOS

10h00-12h00

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.