

c u r s o | l i v r e

Amplitude de Movimento

Desmistificar a Flexibilidade

UNIVERSIDADE



LUSÓFONA



faculdade de educação física e desporto



Instituto Lusófono de Treino Desportivo Teotónio Li
Universidade Lusófona



Paulo V. Anacleto Barata

18 maio 2023



Porquê o tema?



Difícil...

Pouco estudado...

Provoca receio na aplicação...

Cheio de dogmas, preconceitos e mal-entendidos.

Como resultado, **EVITA-SE!**

Porquê o tema?

Tendo isto em conta...

A UL e o ILUTD apresentam este ciclo de Cursos, para ajudar a esclarecer e a simplificar a sua utilização.

Desmistificar é tornar acessível.

Porquê o tema?

Porque todos os atletas, alunos, praticantes e população em geral, merecem sentir-se melhor com o seu corpo e ter mais potencialidade para atingir os seus objetivos desportivos, educativos, de saúde e bem-estar...

Desmistificar é tornar fácil.

Porquê o tema?

Porque todos os treinadores, professores, técnicos e cidadãos em geral, merecem estar mais informados com saberes adaptados à sua realidade e ter mais competências e ferramentas para atingir os seus objetivos profissionais e de vida...

Desmistificar é tornar lógico.

Porquê o tema?

Por isso, comprometemo-nos a disponibilizar todo o nosso saber, cuidado, dedicação e atenção, à transmissão de conhecimentos que sejam utilizáveis e adaptados às necessidades identificadas, em cada população identificada.

Desmistificar é fundamental.

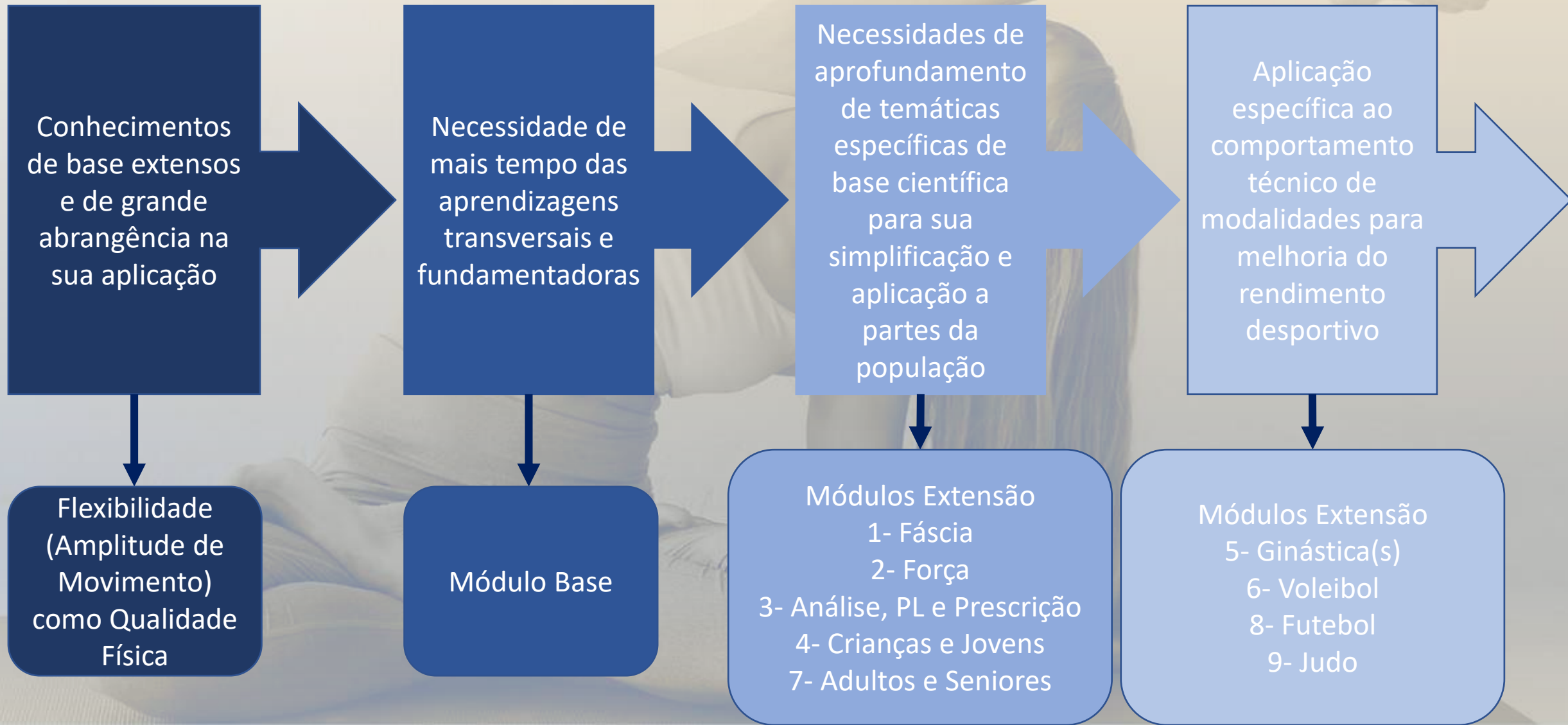
Como surgem 10 cursos?

2019 Workshop 5h
Desporto Escolar
SNF

2020/2022 Curso de 25h
FIT Escola DGE
12 Cursos

2023 Curso Base 25 h
9 módulos de
extensão (5h a
15h)
Total de 100h de
conteúdos 2023
Outros a
desenvolver em
2024

Como surgem 10 cursos?



Como surgem 10 cursos?

Criador do Curso Base
e Coordenador
Científico

Especialistas de Áreas Técnico-Científicas



Paulo V. Anacleto Barata
Ginástica /Amplitude de
Movimento / Agilidade /
Prof. UL



Andreia Alves
Fisiologista
exercício / PT
/ Ex-
Treinadora
de GR



Tânia Vieira
PT /
Treinadora
de GR SAD



João Almeida
Fisioterapeuta
/ Prof. E.S.
Alcoitão



António
Lourenço
Treinador
Trampolins /
Prof. E.F. / Prof.
ISMAT



Luís Monteiro
Treinador Judo
/ Esp.
Capacidades
Físicas / Prof.
UL

Como surgem 10 cursos?

Criador do Curso Base
e Coordenador
Científico

Especialistas nos Desportos a abordar



Paulo V. Anacleto Barata
Ginástica /Amplitude de
Movimento / Agilidade /
Prof. UL



Andreia Alves
Fisiologista
exercício / PT
/ Treinadora
de Ginástica
Rítmica



Tânia Vieira
PT /
Treinadora
de Ginástica
Rítmica



Percy Oncken
Tr. Voleibol
Campeão do
Mundo de
Voleibol / Cl.
Lusófona



Luís
Caldeira
Tr. Futebol /
SJF / Prof. UL

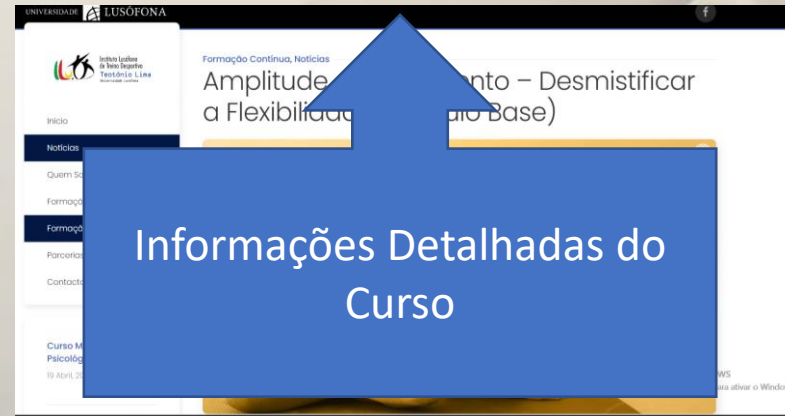


João
Crisóstomo
Treinador Judo
/ Judoca VC
Europa / Prof.
UL

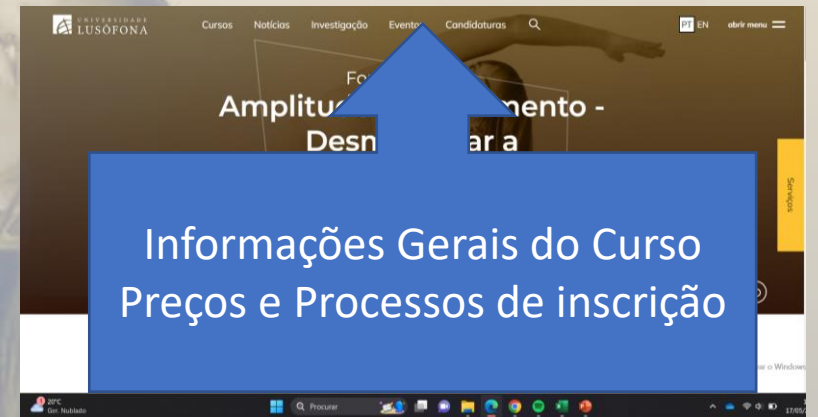
Sobre cada curso



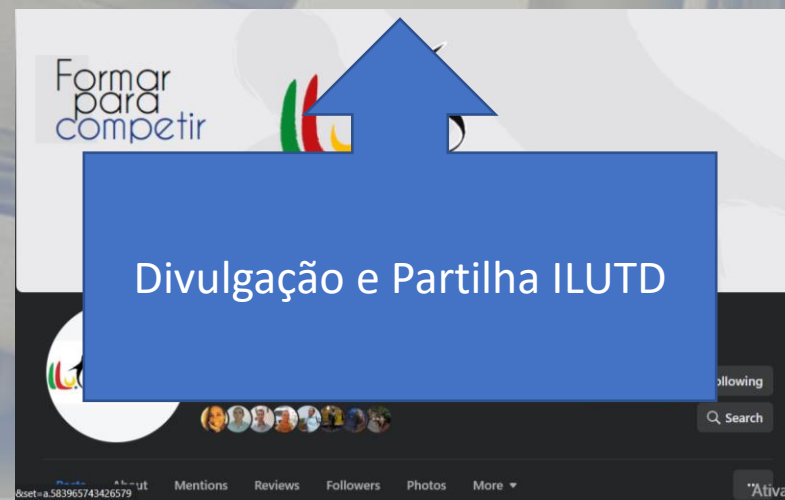
Site ILUTD



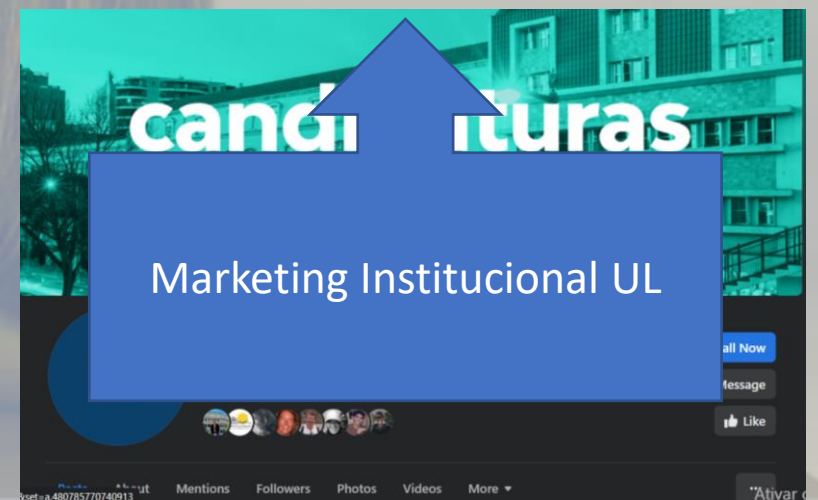
Site UL



Redes Sociais ILUTD



Redes Sociais UL



Sobre cada curso

Site UL



Valores

A este ciclo de estudos/programa de formação aplicam-se as tabelas de emolumentos em vigor na Universidade Lusófona.

2022/23 2023/24

— Valor de inscrição

Valor a pagar 195€



Registo Online

[Change to English](#)

Identificação

Nome *

Sexo * Masculino Feminino

Data Nascimento *

Nacionalidade *

Sou portador de deficiência

Documento de identificação e número fiscal

Documento de identificação *

Número Fiscal/Contribuinte * País Fiscal *

Morada e contactos

Morada Portuguesa* ? Sim Não

Morada *

Código Postal*

Telemóvel (apenas dígitos)

Telefone

Email *

Curso / Conferência / Formação

Tipo *

Instituição *

Curso *

Edição *

Preferências

Desejo receber os dados do meu registo também por SMS(*) Sim Não

Sobre cada curso

Curso Base - AUTÓNOMO

c u r s o l i v r e

Amplitude de Movimento

Desmistificar a Flexibilidade

UNIVERSIDADE LUSÓFONA   Instituto Lusitano de Treino Desportivo Teotónio Lima

1 e 2 de junho, 6 e 13 de julho, 31 de agosto, 1 e 28 de setembro, 26 de outubro (online 18h30/21h00)

25 novembro (presencial 15h00/17h30) - 26 de novembro (presencial 10h00/12h30)

<https://ilutd.ulusofona.pt/noticias/formacao-em-amplitude-de-movimento/>

Enquadramento Individual, Funcional e Avaliativo

Conceito de Flexibilidade - Definições

Fatores condicionantes

Estruturas musculares e Métodos/tipos de trabalho

Objetivos de um programa

Conceitos, Princípios e

Métodos/tipos de trabalho

Dogmas

Reforço de conhecimento

Estruturas Musculares (Exercícios e apoio suplementar)

Principais termos a usar e

Treino de Flexibilidade

Treino de Seat & Reach

Treino de Flexão do Tronco

Treino de flexibilidade para

Treino de flexibilidade para

Treino de flexibilidade para Vela e Fecho

Dúvidas

Reforço

Avaliação

2 x
97,50€

Inscrições
sempre
abertas entre
junho e
novembro

3 UC TPTD – 61635374

3 UC TPTEF - 61635375

Sobre cada curso

Módulo Extensão 1

Amplitude de Movimento

Desmistificar a Flexibilidade

**Fáscia
e Cadeias Musculares**
na Amplitude
de Movimento

19, 21, 23 junho
9 horas



Formador
Paulo Barata



Formadora
Andreia Alves



1. Descobrir a Fáscia
2. Conhecer The seus estudos sobre os Anatómicos.
3. Entender o conceito de Biotensegridade
4. Potenciar a Amplitude de Movimento
5. Promover a melhoria da performance desportiva através da LMF

100,00€

19 e 21 de junho, (online 18h30/21h30)
23 de junho (presencial 14h30/17h30)

1,2 UC TPTD – -----
1,2 UC TPTEF - 61635491

<https://iludt.ulusofona.pt/noticias/fascia-e-cadeias-musculares-na-amplitude-de-movimento/>

Sobre cada curso

Módulo Extensão 2

Amplitude de Movimento
Desmistificar a Flexibilidade

Amplitude de Movimento versus Força

26, 28, 30 junho
9 horas

Formador
Paulo Barata

Formadora
Tânia Vieira

Formador
Luís Monteiro

UNIVERSIDADE LUSÓFONA feid Instituto Superior de Desporto Tactónio Line

1. Reforço dos conceitos de AM e F
2. Músculo e fibra
3. Mecanismos de controle e produção de F
4. Mecanismos de alongamento
5. AM versus F - expressões
6. AM versus Qualidade de Movimento
7. Técnicas para ganho de AM e F
8. Sessão prática

26 e 28 de junho, (online 18h30/21h30)
30 de junho (presencial 18h30/21h30)

1,2 UC TPTD – -----
1,2 UC TPTEF - 61635493

<https://ilutd.ulusofona.pt/noticias/amplitude-de-movimento-versus-forca/>

Sobre cada curso

Módulo Extensão 3

Amplitude de Movimento

Desmistificar a Flexibilidade

Amplitude de Movimento
Avaliação, Prevenção
de Lesões e Prescrição

6, 14, 20 junho
9 horas



Formador
João Francisco Almeida



Formador
Paulo Barata

UNIVERSIDADE LUSÓFONA    Faculdade de Ciências da Saúde
Escola Superior de Saúde
Faculdade de Ciências da Saúde

100,00€

1. Fisiologia e Anatomia da Flexibilidade - Principais Músculos;
2. Fatores de Avaliação da Mobilidade;
3. Critérios de Análise e Decisão para a Intervenção;
4. Exemplos de Testes Específicos, Baterias de Testes e Modelos de Intervenção;

6 e 14 de junho, (online 18h30/21h30)
20 de junho (presencial 18h30/21h30)

1,2 UC TPTD – 61635531
1,2 UC TPTEF - -----

<https://ilutd.ulusofona.pt/noticias/amplitude-de-movimento-avaliacao-prevencao-de-lesoes-e-prescricao/>

Sobre cada curso

Módulo Extensão 4

Amplitude de Movimento

Desmistificar a Flexibilidade

**Amplitude de Movimento
para Crianças e Jovens
na Educação Física e
na Formação Desportiva**



Formador
António Lourenço



Formador
Paulo Barata

12, 14, 19, 21, 22 e 23 setembro
15 horas

UNIVERSIDADE



LUSÓFONA



fed



Instituto Português
de Desporto

Tecónio Line

1. A aplicação da AM e no treino com crianças
2. A AM nos PNEF e desenvolvimento motor
3. Operacionalização e análise da avaliação AM
4. LMF e PNF
5. Métodos e tipos de trabalho de AM aplicados ao plano de sessão
6. Exercícios de aplicação

150,00€

12, 14, 19, 21 de setembro (online 18h30/21h30)

22 de setembro (presencial 18h30/21h30) / 23 setembro (presencial 14h30/16h30)

1,2 UC TPTD – 61635495

1,2 UC TPTEF - -----

<https://ilutd.ulusofona.pt/formacao-continua/amplitude-de-movimento-para-criancas-e-jovens-na-educacao-fisica-e-na-formacao-desportiva/>

Sobre cada curso

Módulo Extensão 5

Amplitude de Movimento

Desmistificar a Flexibilidade

Amplitude de Movimento na(s) Ginástica(s)

27, 29 setembro e 1 outubro
9 horas



Formador
Paulo Barata



Formadora
Tânia Vieira



Formadora
Andreia Alves

UNIVERSIDADE LUSÓFONA FEIAD Instituto de Invest. e Desenv. Tecnológico L. Ina

1. Resumo de Métodos de AM
2. AM Gerais
3. AM Específicas
4. AM por disciplina ginástica
5. AM nos diferentes níveis do planeamento
6. Trabalho de barra de chão
7. Desbloquear os cadeados miofasciais
8. Sessão prática presencial

100,00€

28, 29 de setembro (online 18h30/21h30)
1 de outubro (presencial 9h30/12h30)

1,5 UC TPTD – 61635498
1,5 UC TPTEF - -----

<https://ilutd.ulusofona.pt/formacao-continua/amplitude-de-movimento-nas-ginasticas/>

Sobre cada curso

Módulo Extensão 6

Amplitude de Movimento
Desmistificar a Flexibilidade

**Amplitude de Movimento
no Voleibol**

Formador
Percy Oncken

Formador
Paulo Barata

10, 12 outubro
5 horas

UNIVERSIDADE LUSÓFONA feid Instituto Português de Desporto Tênis de Mesa Line

1. AM básicas e específicas Voleibol
2. Trabalhos diferenciados para o jogador
3. Desbloquear os canais miofasciais
4. Métodos e Tipos de trabalho de AM
5. AM Balística
6. Integração da AM nos diferentes níveis do planeamento
7. Exercícios de aplicação

70,00€

10 de outubro (online 18h30/20h30)
12 de outubro (presencial 18h30/21h30)

0,8 UC TPTD – 61635533

<https://ilutd.ulusofona.pt/formacao-continua/amplitude-de-movimento--no-voleibol/>

Sobre cada curso

Módulo Extensão 7

Amplitude de Movimento

Desmistificar a Flexibilidade

Saúde e Bem-estar
pela Amplitude de Movimento
para Adultos e Seniores

23, 25, 28 outubro
9 horas



Formador
Paulo Barata



Formadora
Tânia Vieira



Formadora
Andreia Alves

UNIVERSIDADE LUSÓFONA FEIAD Instituto de Formação em Saúde e Bem-estar Taubaté Lina

1. Planos de Intervenção em forma integrada
2. Rigidez muscular funcional
3. Avaliação funcional da mobilidade
4. Qual o impacto que o Sistema Nervoso tem na nossa mobilidade?
5. Desbloquear os cadeados miofasciais
6. Sessão prática

100,00€

23 e 25 de outubro (online 18h30/21h30)
28 de outubro (presencial 14h30/17h30)

1,2 UC TPTD – -----
1,2 UC TPTEF - 61635535

<https://ilutd.ulusofona.pt/formacao-continua/saude-e-bem-estar-pela-amplitude-de-movimento-para-adultos-e-seniores/>

Sobre cada curso

Módulo Extensão 8

Amplitude de Movimento
Desmistificar a Flexibilidade

**Amplitude de Movimento
no Futebol**

31 outubro e 2 novembro
5 horas

Formador
Luís Caldeira

Formador
Paulo Barata

UNIVERSIDADE LUSÓFONA
fedf
Instituto de Desporto
Tecnologia Lusa

1. Resumo de Métodos de AM
2. Movimentos de AM específicas do Futebol (Linha de Campo e GR)
3. Desbloquear os cadeados miofasciais
4. AM Balística como base de atuação no Futebol
5. Integração da AM no planeamento
6. Exercícios de aplicação

70,00€

31 outubro (online 18h30/20h30)
2 de novembro (presencial 18h30/21h30)

0,8 UC TPTD – 61635536

<https://ilutd.ulusofona.pt/formacao-continua/amplitude-de-movimento-no-futebol/>

Sobre cada curso

Módulo Extensão 9

Amplitude de Movimento

Desmistificar a Flexibilidade

Amplitude de Movimento no Judo

14, 16 novembro
5 horas



Formador
João Crisóstomo



Formador
Paulo Barata



1. Movimentos de Grande Amplitude, básicos e avançados ao Judo;
2. Desbloquear os cadeias miofasciais
3. A relação entre a força máxima e a amplitude necessária
4. Métodos e Tipos de trabalho de AM
5. AM Balística no Judo
6. AM nos diferentes níveis do planeamento

70,00€

14 de novembro (online 18h30/20h30)
16 de novembro (presencial 18h30/21h30)

0,8 UC TPTD – 61635536

<https://ilutd.ulusofona.pt/formacao-continua/amplitude-de-movimento-no-judo/>

Porque o tema!

Porque o Corpo Humano precisa de ser potenciado com o máximo das suas Capacidades.

Muito se tem estudado as outras Capacidades.

Acreditamos estar na hora da **Flexibilidade / AM.**

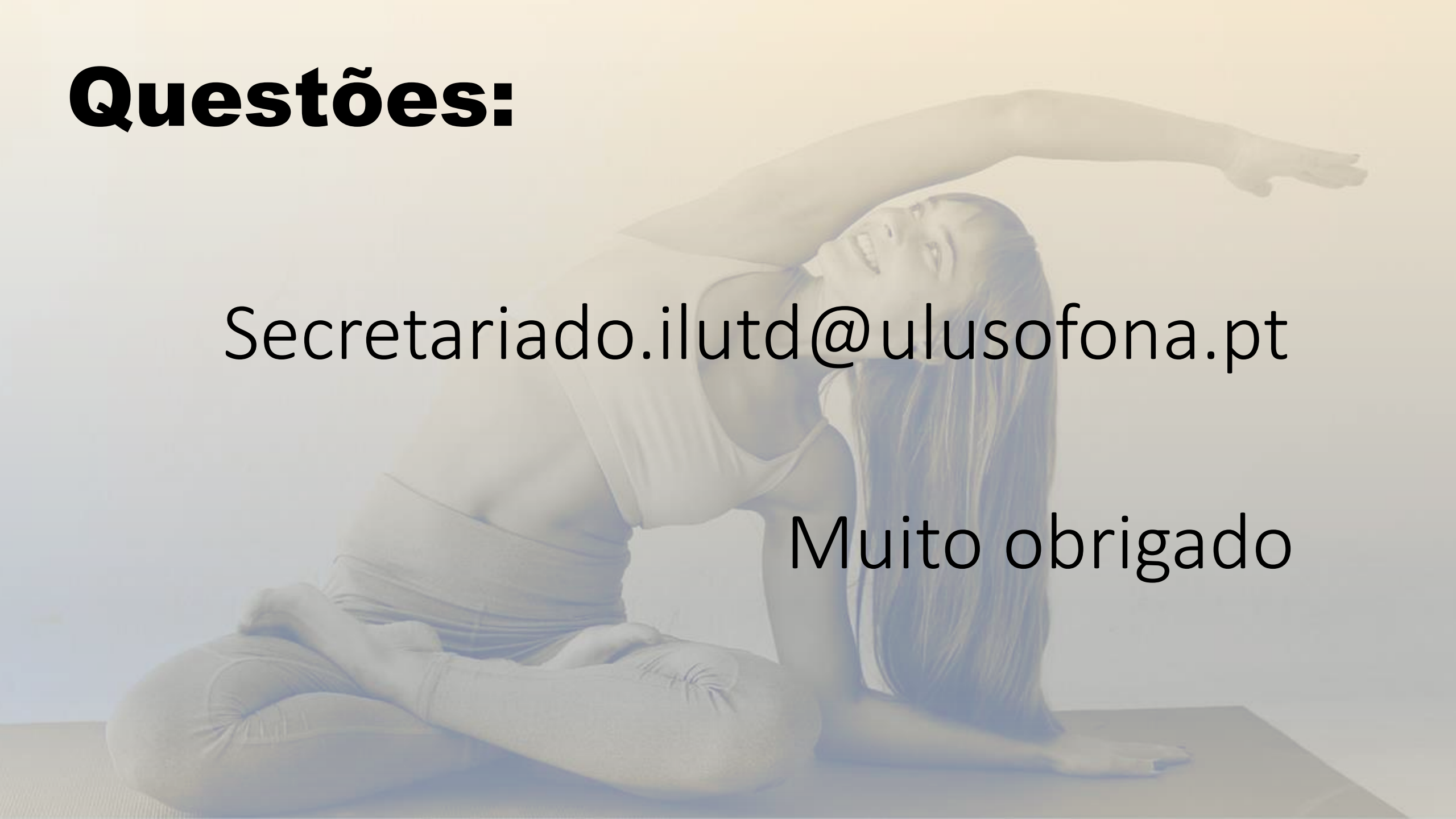
Como resultado, **ESTAMOS AQUI.**

Quem mais quer estar?

Questões:

Secretariado.ilutd@ulusofona.pt

Muito obrigado



c u r s o | l i v r e

Amplitude de Movimento

Desmistificar a Flexibilidade

UNIVERSIDADE



LUSÓFONA



faculdade
de educação
física
e desporto



Instituto Lusófono
de Treino Desportivo
Teotónio Lima
Universidade Lusófona



Paulo V. Anacleto Barata
18 maio 2023

