

Curso Livre

Amplitude Movimento – Desmistificar a Flexibilidade

25 horas (3,5 ECTS UL)

5 sessões de 2,5h (contacto)

5 h presenciais (2 sessões de 2h30)

7,5h online síncrono (3 sessões de 2h30)

12,5h online assíncrono

Validado com:

_ UC TPTD - 0000000 - (Treinadores)

_ UC TPTEF/DT - 0000000 - (Técnicos de Exercício e Diretores Técnicos)

Datas:

Sessões Teóricas Síncronas -Online: 7, 21 de janeiro, 6 de fevereiro 2026;

Sessões Práticas-Presenciais: 31 de janeiro 2026.

Formador: Paulo V. Anacleto Barata

Estrutura temática

Enquadramento Individual; Enquadramento Funcional; Enquadramento Avaliativo

Conceito de Flexibilidade - Definições

Fatores condicionantes

Estruturas musculares e Métodos/tipos de trabalho

Objetivos de um programa de AM

Conceitos, Princípios e Aquecimento

Métodos/tipos de trabalho

Dogmas

Reforço de conhecimento

Estruturas Musculares (Exercícios e apoio suplementar)

Principais termos a usar e nomenclatura

Treino de Flexibilidade de Ombros

Treino de Seat & Reach

Treino de Flexão do Tronco à frente em pé

Treino de flexibilidade para Ponte

Treino de flexibilidade para Folha

Treino de flexibilidade para Vela e Fecho

Dúvidas

Reforço

Avaliação

Observações

1^a, 2^a e 5^a sessão síncrona – online

Sessões 3^a e 4^a – Presenciais

Restante tempo de formação – Online Assíncrono

Estrutura temática Desenvolvida

Dia 7 de janeiro 2026 (18h30/21h00) - 1ª Sessão

1ª Sessão - (2h30) – Online síncrono

1ª Sessão - **Bloco 1 (0h30)** - Enquadramento Individual

1ª Sessão - **Bloco 2 (0h15)** - Enquadramento Funcional

1ª Sessão - **Bloco 3 (0h15)** - Enquadramento Avaliativo

1ª Sessão - **Bloco 4 (1h30)**

1. Conceito de Flexibilidade - Definições

Saber generalista sobre a Flexibilidade

O Termo Flexibilidade

Definições de Flexibilidade

Propostas #1, #2, #3

Métodos de trabalho

Tipos de trabalho

Proposta #4

Bloco 5 (1h00) – Online Assíncrono

Programas de treino

Reação dos tecidos musculares aos diferentes alongamentos

Fatores mecânicos do tecido conjuntivo

Proposta #5

Fáscia

Fibra Muscular

Bloco 6 (1h30) – Online Assíncrono

2. Fatores condicionantes

Fatores condicionantes gerais

Fatores condicionantes osteoarticulares

Fatores Musculares

Fibra muscular

TITINA (3^a proteína do sarcómero)

Reforço #1

Outras proteínas

Resumo 3

Bloco 7 (1h00) – Online Assíncrono

Fatores neuromusculares

Fusos Neuromusculares

Órgãos tendinosos de Golgi e receptores musculares

Reflexo miotático

Reflexo miotático inverso

Inervação recíproca

Influência dos diferentes tecidos

Outros Fatores

Défice de Flexibilidade

Flexibilidade Relativa Compensatória

Resumo 4

Bloco 8 (1h00) – Online Assíncrono

3. Estruturas musculares e Métodos/tipos de trabalho
Resumo 5

Bloco 9 (1h30) – Online Assíncrono

4. Objetivos
Objetivos de um programa de AM
Benefícios do treino de amplitude movimento (flexibilidade)
Resumo 6

Bloco 10 (1h30) – Online Assíncrono

5. Conceitos, Princípios e Aquecimento
Conceitos do trabalho de Amplitude de movimento (flexibilidade)
Fatores potenciais que influenciam o trabalho de amplitude de movimento (flexibilidade)
Princípios do trabalho de amplitude de movimento (flexibilidade)
Princípios (adicionais) do trabalho de amplitude de movimento (flexibilidade)
Aquecimento

Resumo 7

Dia 21 janeiro (18h30/21h00) - 2ª Sessão

2ª Sessão - Bloco 11 (1h00) – Online Síncrono

6. Métodos/tipos de trabalho
Auto liberação miofascial (ALM)
Método estático
Método dinâmico
Tipo de Trabalho Ativo
Tipo de Trabalho Passivo
Ativo-assistido (misto)
Passivo-ativo (misto)
Treino para atletas com grande necessidade de AM

Resumo 8

2ª Sessão - Bloco 12 (1h30) – Online Síncrono

Alongamento balístico
Facilitação neuromuscular propriocetiva (PNF)

- Inibição autogénica
- Inervação recíproca
- CR
- CRAC
- Outras técnicas

Trigger point
Reforço #2

Resumo 9

Bloco 13 (1h00) – Online Assíncrono

7. Dogmas
A – Flexibilidade versus Força?

- B - Porquê 5' de intervalo em trabalhos mais intensos?
 - C - Dor? Sim ou não? Ou o quê?
 - D - Outros receptores musculares
 - E - Mobilização Neural
- Reforço #3
- # Resumo 10

Bloco 14 (1h30) – Online Assíncrono

- 8. Reforço de conhecimento
 - A - Tipos de fibras musculares e flexibilidade
 - Contração lenta – Oxidativas
 - Contração rápida – Glicolíticas
 - B - Idades e Janelas de Treinabilidade
 - C - A Bacia pertence aos Membros Inferiores!
 - D - Aquecimento. Mas...
 - E - Alongamento estático após aquecimento???

- # Resumo 11
- F - Mas, qual é o mecanismo da flexibilidade?
 - Primeiro - o reflexo de alongamento
 - Segundo – Miofibrilogênese
 - Terceiro - bainhas fasciais
 - Quarto - exercícios de alongamento
 - Quinto – Isoformas de Titina
 - Sexto - Glicosaminoglicanas (gags).
 - Sétimo - estruturas articulares em dançarinos
 - Oitavo - expressão genética

Resumo 12

Dia 31 janeiro 2026 (14h30/20h00) – 3^a e 4^a Sessão

3^a Sessão – Bloco 16 (2h30) – Presenciais Prático

- Principais termos a usar e nomenclatura
- # Resumo 14
 - Treino de Flexibilidade de Ombros
 - Treino de Seat & Reach
 - Treino de Flexão do Tronco à frente em pé
 - Treino de flexibilidade para Ponte
 - Treino de flexibilidade para Folha
 - Treino de flexibilidade para Vela e Fecho

Resumo 15

4^a Sessão – Bloco 17 (2h30) – Presenciais Teórico Prático

- Dúvidas
- Reforço
- Avaliação

Dia 6 fevereiro 2026 (18h30/21h00) – 5ª Sessão

5ª Sessão - Bloco 15 (2h30) – Online Síncrono

9. Estruturas Musculares (Exercícios e apoio suplementar)

Que Movimentos identificamos como AM para o(s) Desporto(s)?

Que Movimentos identificamos como AM para a Saúde e Bem-estar?

Que estiramentos darão aos nossos alunos prazer e bem-estar?

Que estiramentos darão a um adulto saudável prazer e bem-estar?

Círculos funcionais

Principais Grupos Musculares

Sessão de aquecimento

Sessão de estiramentos de retorno à calma

Força Externa deve ser moderada

Exercícios a ter cuidado com...

Resumo 13

Dúvidas

Reforço

Avaliação