

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

1ª, 2ª e 5ª sessão síncrona – online
Sessões 3ª e 4ª – 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 (3ª proteína do sarcómero)

Reforço #1

Outras proteínas

Resumo 3

Bloco 7 (1h00) – Online Assíncrono

Fatores neuromusculares

Fusos Neuromusculares

Órgãos tendinosos de Golgi e recetores 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 recetores 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 – Glicólíticas
- 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 – Miofibrillogênese
 - 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) – 3ª e 4ª Sessão

3ª 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

4ª 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