

Curso Livre **Amplitude de Movimento na Saúde - Adultos e Seniores**

(módulo de extensão de Amplitude de Movimento - Desmistificar a Flexibilidade)

20 e 21 de fevereiro 2026

5h00 horas - 2 sessões:

1h30 online síncrono

3h30 presenciais

Código UL/DGPA - 6763

Validado com:

0,9 UC TPTD (Treinadores) - 0000000

0,9 UC TPTEF/DT (Técnicos de Exercício e Diretores Técnicos) - 0000000

Formador: Andreia Alves, Tânia Vieira e Paulo Barata

Estrutura temática

1ª Sessão – (1h30) – Online síncrono – 20/02/2026 – 18h30/20h00

1. Planos de Intervenção de forma integrada – 60' (PB)

Plano 1 - Fundamentos da Amplitude de Movimento

Plano 2 – Corpo: Para uma nova forma integrada de Movimento Humano ao Longo da Vida

Plano 3 - Bem-estar consciente

Plano 4 - Saúde

1.1 Alterações funcionais ao longo da vida

2. Rigidez muscular e diminuição funcional – 30' (TV)

2.1 Sarcopenia e AM

2.2 Agilidade funcional e autonomia pela AM

2ª Sessão – (3h30) – Prático presencial – 21/02/2026 – 09h30/13h00

3. Avaliação funcional da mobilidade e prescrição de AM – 30' (TV)

4. Qual o impacto que o Sistema Nervoso tem na nossa mobilidade? – 30' (AA)

4.1 Linhas básicas da Neuroanatomia e compreender a importância dos inputs sensoriais para uma resposta motora mais eficiente"

5. Desbloquear os cadeados miofasciais - Conhecer o Sistema Fascial e perceber a sua importância para um estilo de vida saudável. – 30' (AA)

5.1 Experimentar um conjunto de exercícios que ajudam ao relaxamento músculo-esquelético

6. Sessão prática presencial

6.1 - Vivenciar uma aula de 30 minutos para Seniores com o objetivo de promover a sua confiança no espaço. "Aula 360º" – 45' (AA)

6.2 Compreender quais os principais objetivos a desenvolver no trabalho com seniores – 30' (AA)

6.3 Elaborar um conjunto de exercícios que possam ser desenvolvidos em circuito com vista à melhoria da coordenação e equilíbrio. – 45' (TV)

Paulo V. A. Barata
Coordenador do ILUTD