

Curso Livre **Fáscia e Cadeias musculares na AM**

(Módulo de extensão da Amplitude de Movimento - Desmistificar a Flexibilidade)

28 de fevereiro 2026

6 horas

2 sessões de 3h

6 h presenciais

0h online síncrono

Validado com:

0,0 UC TPTD (Treinadores) - 0000000

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

Formador: Andreia Alves

Estrutura temática

1ª Sessão – (3h00) – Teórico-Prático Presencial –28/02/2026 – 10h00/13h00

1. Descobrir a Fáscia

- 1.1 O que é?
- 1.2 Observar o Sistema Fascial de uma visão micro para uma visão macro.
- 1.3 Como o Sistema Fascial influencia o nosso bem-estar físico e mental.

2. Conhecer Thomas Myers e os seus estudos sobre os Trilhos Anatómicos.

- 2.1 Identificar as principais Cadeias Musculares.
- 2.2 Experienciar exercícios de descompressão miofascial com bola de ténis na fáscia plantar, grande glúteo, zona dorsal e Auto descompressão nos gêmeos e trapézio superior.

3. Entender o conceito de Biotensegridade

- 3.1 Conhecer a aplicação dos princípios da Tensegridade nas estruturas biológicas e entender como o processo de tração e compressão são essenciais para a estabilidade e mobilidade do corpo. Perceber como o aumento de tensão numa determinada região do corpo se reflete em toda a estrutura.

4. Potenciar a Amplitude de Movimento

- 4.1 Relembrar as ações musculares das principais articulações e perceber como podemos desenvolver as diferentes amplitudes articulares do nosso corpo com vista a aumentos de qualidade de vida e movimento.

4.2 Foco na articulação coxofemoral. Identificação dos graus de mobilidade e dos músculos envolvidos em cada ação muscular: extensão/flexão, rotação interna/rotação externa, adução/abdução.

4.3 Foco na articulação da coluna lombo-sagrada: flexão/extensão.

4.4 Experimentar um conjunto de exercícios práticos que permitem o desbloqueamento articular possibilitando o aumento de graus de amplitude e por consequência melhorias no alongamento.

2ª Sessão – (3h00) – Prático presencial - 28/02/2026 – 14h30/17h30

5. Promover a melhoria da performance desportiva através do desenvolvimento do trabalho de LMF

5.1 Realizar diversos exercícios que ajudam a desbloquear a cadeia posterior.

5.2 Reconhecer os exercícios adequados para aquecimento, parte principal e parte final de uma aula/treino.

5.3 Dominar um conjunto de progressões pedagógicas que potenciam a aprendizagem da espargata.