

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

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

**9 horas  
3 sessões de 3h  
3 h presenciais  
6h online síncrono**

**Formador: Andreia Alves, Tânia Vieira e Paulo Barata**

#### **Estrutura temática**

#### **1ª Sessão - (3h00) - Online síncrono - 23/10/2023 - 18h30/21h30**

##### **"1. Planos de Intervenção de forma integrada:**

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**

2.1 Sarcopenia e AM

#### **2ª Sessão - (3h00) - Online síncrono - 25/10/2023 - 18h30/21h30**

##### **2. Rigidez muscular e diminuição funcional**

2.2 Agilidade funcional e autonomia pela AM

##### **3. Avaliação funcional da mobilidade e prescrição de AM**

##### **4. Qual o impacto que o Sistema Nervoso tem na nossa mobilidade?**

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.**

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

#### **3ª Sessão - (3h00) - Prático presencial - 28/10/2023 - 14h30/17h30**

##### **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"

6.2 Compreender quais os principais objetivos a desenvolver no trabalho com seniores

6.3 Elaborar um conjunto de exercícios que possam ser desenvolvidos em circuito com vista à melhoria da coordenação e equilíbrio.