

Formação Livre • Lisboa

AMPLITUDE DE MOVIMENTO VERSUS FORÇA



Direção

Paulo Vasco Anacleto Barata
paulo.barata@ulusofona.pt

Secretariado

Inês Sousa
fefd.mestrados@ulusofona.pt

Duração

0 Anos

Créditos

0 ects

Apresentação

O Treino de força atualmente, exerce um papel crucial no desenvolvimento físico geral, na performance desportiva, na reabilitação de lesões e no aumento da amplitude do movimento. Sabendo que existem diversos métodos e sistemas de treino, existem também muitos mitos a quebrar sobre a relação do ganho de força com a manutenção e desenvolvimento das amplitudes do movimento. Pretendemos, desmistificar estas barreiras com a justificação científica do conhecimento já existente, para mais tarde, os diversos profissionais possam aplicar as técnicas e os saberes adquiridos, nos diversos âmbitos das profissões da Educação Física, Exercício Físico e Desporto. Curso acreditado pelo IPDJ com 1,2 unidades de crédito de formação contínua (TPTD e TPTEF/DT).

PLANO DE ESTUDOS

1º Ano / Tronco comum

Anual

ects

Módulo de extensão da Amplitude de Movimento - Desmistificar a Flexibilidade

1.5

Linha direta
para o teu futuro



963 640 100



217 515 500



info@ulusofona.pt



@u.lusofona.pt

WWW.ULUSOFONA.PT