



Curso Básico Thera-Band® “Bands – Balls – Balance”



Braga, 28 e 29 Janeiro de 2012



Apresentação

A **Resistência Elástica Progressiva** (Bandas Elásticas Thera-Band®) é reconhecida há mais de 25 anos como o sistema original de resistência progressiva. Referenciado pela *American Physical Therapy Association* como útil, foi aprovada para aumentar a força, mobilidade e função, assim como contribuir para reduzir a dor articular. Programas de exercício baseados na evidência que utilizam banda e tubos Thera-Band® contribuem para a recuperação de lesões, melhoram a capacidade funcional dos idosos, melhoram a performance dos atletas, e auxiliam no tratamento de muitos problemas crónicos. Actualmente, a resistência elástica progressiva é, frequentemente, usada tanto no âmbito do tratamento clínico num leque alargado de populações, como também em ginásios e em programas domiciliários de condicionamento físico, por possuir numerosas vantagens, nomeadamente, baixo custo, simplicidade de uso, o facto de ser portátil, a versatilidade, entre outras (Page P., 2003).

A **Bola Terapêutica** ou “Bola Suíça” é utilizada em Fisioterapia, no tratamento de disfunções neuro-músculo-esqueléticas há mais de 50 anos. Foi utilizada no início por *Berta* e *Karel Bobath* mas o seu uso foi-se generalizando nos anos seguintes. Inicialmente esta técnica estava apenas a ser utilizada em crianças para a facilitação dos movimentos, mas rapidamente se descobriram benefícios em todas as faixas etárias e numa grande variedade de problemas resultantes de patologias, quer neurológicas, quer ortopédicas. Durante a década de 70 foi desenvolvido na Suíça, por *Klein Vogelbach*, o conceito de cinética funcional, que mais tarde integrada com a bola terapêutica revelou uma combinação com excelentes resultados.

O Exercício com “Bola Suíça” tem uma ampla gama de aplicações clínicas, é útil no tratamento de indivíduos em todas as áreas da fisioterapia, inclusive quando combinado com a aplicação da Resistência Elástica Progressiva. Modos de utilizar a bola para lidar com o peso do paciente, ajudá-lo nos exercícios activos, avaliar e treinar o equilíbrio e estimular o sistema sensorio-motor, demonstrado na prática de exercícios.

Treino Sensorio-Motor desenvolvido por *Vladimir Janda* (1928-2002) corresponde à progressão de exercícios de equilíbrio específicos para estimular o sistema sensorio-motor. Referiu igualmente que o *equilíbrio & estabilização reflexa* são mais importantes que a força nas actividades funcionais.

O treino “proprioceptivo” tem sido usado com o objectivo de promover a estabilidade e coordenação em determinadas articulações. Este termo não tem sido bem explícito ao longo do tempo, sendo necessário introduzir nova nomenclatura que explique de forma coerente o mecanismo fisiológico de todo o processo que engloba este treino. Assim, como o objectivo primordial é promover uma resposta motora para proteger a articulação de futuros problemas, utilizaremos a designação “TREINO SENSORIO-MOTOR”, pois a propriocepção é uma sensibilidade que será usada para desencadear a resposta neuromuscular.

Objectivos

No final do Curso o formando deverá ser capaz de:

- Compreender e sistematizar as bases de conhecimento da aplicação científica e clínica do conceito: resistência elástica progressiva, exercícios com bolas, e treino sensorio-motor.
- Construir um programa de exercícios com objectivos específicos e que permita a progressão do nível de dificuldade do exercício.
- Demonstrar e executar de forma correcta e segura os exercícios com base nos conceitos referidos anteriormente.

Quem beneficia com esta formação?

- Os profissionais ou estudantes que queiram aumentar o leque de estratégias para melhorar as suas competências na resolução de problemas como:
 - Diminuição da força, resistência e potência muscular
 - Diminuição da estabilidade articular dinâmica e estática
 - Diminuição da flexibilidade/comprimento mio-fascial
 - Diminuição das reacções de equilíbrio
 - Alteração na marcha
 - Limitação funcional
 - Défice da postura
 - Dor

Total de horas – 16h efectivas (1,5 ECTS)

Datas – 28 e 29 de Janeiro de 2012 (Sábado/Domingo 9h00 – 18h30)

Local – Braga, Hotel do Templo.

Destinatários – Estudantes e Licenciados em Fisioterapia, em Ciências do Desporto, em Ciências do Exercício e Fisiologistas.

Vagas e Critérios de Selecção

- Vagas limitadas (nº mínimo de 18 participantes)
- Selecção por ordem de chegada das inscrições

Preços do Curso (IVA incluído à Taxa Legal)

	Licenciado	Estudante / Ex-Formando
Até 13/01/2012	250	220
Depois de 13/01/2012	280	250

O preço inclui: Manual e KIT Formação (Banda), desconto de 10% no material Thera-band® utilizado no curso adquirido à Fisiosport e 4 coffee-breaks.
A VITABASIC reserva-se no direito de cancelar o Curso se não houver um mínimo de 18 participantes.
No caso de desistência do formando, o valor pago só será devolvido no caso da vaga ser preenchida.

Organização

Vitabasic Unipessoal Lda
Urbanização Encosta do Sol Lote 7 Loja 2 3040-008 Coimbra
Tel. 239811063 | Telem. 917573185 | 967394943 Fax. 239057719
formacao@vitabasic.pt | www.vitabasic.pt

Ficha de Inscrição

Enviar a ficha de inscrição, comprovativo de matrícula do curso de fisioterapia (alunos), cópia de certificado de habilitações ou cédula profissional e comprovativo de transferência bancária, no caso de ter sido essa a opção, para: VITABASIC , Apartado 11035 EC S. Martinho do Bispo 3045-999 Coimbra ou para o e-mail: formacao@vitabasic.pt



Curso Básico Thera-Band® - “Bands – Balls – Balance” BRAGA, 28 e 29 de Janeiro 2012	
Nome:.....	
Morada:	
Localidade:.....	
Telm:.....	e-mail:..... NIF:.....
Local de trabalho:.....	
Pagamento no valor deeuros <input type="checkbox"/> Licenciado <input type="checkbox"/> Estudante (Escola:))	
<input type="checkbox"/> Cheque nº..... do Banco(endossar a: VITABASIC UNIPessoal LDA)	
<input type="checkbox"/> Transferência bancária para o NIB 0007 0000 00013602311.23 (necessário enviar comprovativo)	
Recibo em nome de NIF	
Em caso de inscrição não aceite a devolução deverá ser feita para o NIB.....	
Data:/...../..... Ass. _____	



Outras Informações

- **Assiduidade:** para poder ser passado o certificado de presença, é necessário estar em 75% do Curso, isto é, só poderá faltar no máximo a 4h.
- **Necessário trazer:** roupa confortável tipo fato de treino, calção e t-shirt, chinelos e toalha de praia.
- **Avaliação do Formandos:** no final do Curso será feita uma avaliação sumativa dos conteúdos, através de um teste de escolha múltipla. Aos formandos que obtiverem uma classificação de Aprovado será passado um certificado.
- **Avaliação do Curso:** avaliação por parte dos formandos dos aspectos organizativos, pedagógicos e científicos do curso.
- **Certificado:** VITABASIC em parceria com a FISIOSPORT.

Formadores

Celso Silva, BSc PT.

- Prémio: "Instructor of The Year Award, 2009/10" atribuído pela Thera-Band Academy à Team Portugal, 3º Classificado nas categorias Formação; Aplicação clínica e Investigação.
- Curso pela Thera-Band Academy: "Academy Train the Trainer Course" – 2005; 2008; 2010.
- Formador/Instrutor Thera-Band nível 6 (*Black Level - Intermediate Instructor: 1 year experience as a certified instructor plus 3 workshops per year*).
- Formador/Instrutor MFT pela MFT Academy 2005.
- Certificado de Aptidão Profissional como Formador.
- Bacharel em Fisioterapia pela ESSA – 1993. Licenciado em Fisioterapia pela ESTeSL – 2003. Mestrando em Desporto – Exercício e Saúde no INUAF – 2011/2012
- FT no Centro Hospitalar do Barlavento Algarvio desde 1994 a 2008. FT na área do desporto desde 1993.
- Monitor de Estágio: ESSA 2004; Universidade Atlântica 2004/07; ISAVE 2006/07; Instituto Piaget – Algarve 2004/09.
- Docente no Instituto Piaget – Algarve (Curso Superior de Fisioterapia) - desde 2003.
- Docente no ISMAT – Grupo Lusófona (Curso Superior de Educação Física) – desde 2009
- Docente convidado da Pós Graduação em Fisioterapia no Desporto no FMH -2008
- Docente convidado do Mestrado em Fisioterapia na ESTeSL - 2011
- FT Coordenador do Serviço de Fisioterapia do HPP - Hospital Privado São Gonçalo de Lagos desde 2008.

Mª Lapa Rosado, BSc PT, PhDstud.

- Prémio: "Instructor of The Year Award, 2009/10" atribuído pela Thera-Band Academy à Team Portugal, 3º Classificado nas categorias Formação; Aplicação clínica e Investigação.
- Curso pela Thera-Band Academy: "Academy Train the Trainer Course" – 2005 e 2007.
- Formador/Instrutor Thera-Band nível 6 (*Black Level - Intermediate Instructor: 1 year experience as a certified instructor plus 3 workshops per year*).
- Curso de Fisioterapia pela ESSA 1990. Equivalência a Bacharelato pela ESSA em 1994.
- Licenciada em Fisioterapia pela ESSA 2004.
- Doutoranda em Exercício e Saúde pela FMH (Bolseira FCT) 2009.
- FT a exercer em prática privada até 1998. FT nos Serviços de Saúde de São Roque – SCML de 1998 até 2003. FT no Centro de Medicina e de Reabilitação do Alcoitão – SCML desde 2003.
- Monitora de Estágio da Universidade Atlântica desde 2004/05 e da ESSAlcoitão desde 2005/06.
- Docente do Curso de Licenciatura em Fisioterapia na Universidade Atlântica desde 2008/09.

Mª João Gomes, BSc PT.

- Prémio: "Instructor of The Year Award, 2009/10" atribuído pela Thera-Band Academy à Team Portugal, 3º Classificado nas categorias Formação; Aplicação clínica e Investigação.
- Curso pela Thera-Band Academy: "Academy Train the Trainer Course" – 2005 e 2007.
- Formador/Instrutor Thera-Band nível 6 (*Black Level - Intermediate Instructor: 1 year experience as a certified instructor plus 3 workshops per year*).
- Bacharel em Fisioterapia pela ESSA 1994.
- FT na clínica Cuf Belém 1994/96. FT no Atlético Clube de Portugal – Basquetebol 1994/96. FT no Sport Algés e Dafundo – Natação 1996/00. Unidade de Cuidados Integrados de Saúde (Serviços Médicos TAP) 1996/02.
- Coordenadora e FT da Clínica Cuf Alvalade desde 2003.
- Monitora de Estágio da Universidade Atlântica; da ESTeSL.

Pedro Rebelo, BSc PT, MSc.

- Prémio: "Instructor of The Year Award, 2009/10" atribuído pela Thera-Band Academy à Team Portugal, 3º Classificado nas categorias Formação; Aplicação clínica e Investigação.
- Curso pela Thera-Band Academy: "Academy Train the Trainer Course" – 2005; 2008; 2010.
- Formador/Instrutor Thera-Band nível 6 (*Black Level - Intermediate Instructor: 1 year experience as a certified instructor plus 3 workshops per year*).
- Certificado de Aptidão Profissional como Formador.
- Bacharel em Fisioterapia pela ESTeSL – 1993. Licenciado em Fisioterapia pela ESTeSL – 2000.
- Diploma de Estudos Superiores Especializados em Reabilitação pelo ISPA – 1998.
- Mestre em Comunicação em Saúde pela Universidade Aberta – 2008.
- FT no Hospital de Curry Cabral 1993/00. FT no Hospital da Ordem Terceira 1993/03. FT na área do desporto desde 1999/04.
- Docente e Monitor de Estágio na ESTeSL desde 1993.
- Co-coordenador e Docente convidado da Pós Graduação em Fisioterapia no Desporto no FMH -2008.
- Prof. Adjunto na área científica de fisioterapia da ESTeSL desde 2009.
- Director do Curso de Fisioterapia na ESTeSL desde Janeiro de 2011.

Programa

Dia 1

08h30 – Secretariado

09h00 – Apresentação do Curso

– Aplicação Científica do Sistema de Resistência Elástica Progressiva (T)

– Sistema Funcional de Exercício Progressivo (T)

11h00 – Pausa

11h15 – Regras de Segurança para Exercícios com Bandas Elásticas (P)

– Exercícios com Bandas Elásticas aplicadas a Actividades da Vida Diária e ao Desporto (P)

13h15 – Almoço

14h15 – Casos Clínicos & Protocolos de Exercícios Thera-Band® (T-P)

– Demonstração e Prática dos Exercícios propostos (P)

16h15 – Pausa

16h30 – Introdução ao conceito “Brugger Therapy” (T-P)

17h30 – Therarobics (T-P)

18h30 – Encerramento

Dia 2

08h45 – Secretariado

09h00 – Aplicação Científica do Treino Sensório-Motor (T)

– Avaliação do Sistema Sensório-Motor (T-P)

11h00 – Pausa

11h15 – Exercícios de Treino Sensório-Motor aplicadas Actividades da Vida Diária e ao Desporto (P)

– Demonstração e Prática dos Exercícios propostos (P)

13h15 – Almoço

14h15 – Aplicação Científica dos Exercícios com Bolas (T)

– Exercícios com Bolas aplicadas Actividades da Vida Diária e ao Desporto (P)

16h15 – Pausa

16h30 – Elaboração de Programas de Exercícios segundo o Conceito “Bands – Balls - Balance” (T-P)

– Demonstração e Prática dos Exercícios propostos (P)

17h45 – Avaliação Formativa/Sumativa

– Avaliação da Formação, Organização e dos Formadores

18h00 – Entrega de Certificados & Encerramento