

Formação Livre • Lisboa

AMPLITUDE DE MOVIMENTO NA SAÚDE - ADULTOS E SENIORES



Direção

Paulo Vasco Anacleto Barata
paulo.barata@ulusofona.pt

Secretariado

Inês Filipa Tavares de Sousa
f5332@ulusofona.pt

Duração

0 Anos

Créditos

1 ects

Apresentação

Nos últimos 50 anos assistimos a um aumento crescente da esperança média de vida. Em Portugal nos anos 60 a esperança média de vida rondava os 64 anos, hoje ronda os 81. Paralelamente, a progressiva inovação tecnológica permitiu ao ser humano estar cada vez mais informado. O conhecimento está à distância de um clique, e a partilha de experiências de vida é feita praticamente ao segundo. O ser humano informado quer hoje um estilo de vida saudável e o exercício físico é parte integrante dessa pirâmide. Pretende-se com este curso dar a conhecer ferramentas de trabalho úteis que promovam o aumento da amplitude de movimento através de métodos de desbloqueamento articular e alongamento muscular. Estes conceitos são fundamentais para permitir ao corpo realizar um processo de reeducação postural e autonomia, tão importantes para o bem estar físico e mental.

PLANO DE ESTUDOS

1º Ano / Tronco comum

Anual

ects

Amplitude de Movimento na Saúde - Adultos e Seniores

1

Linha direta
para o teu futuro



963 640 100



217 515 500



info@ulusofona.pt



@u.lusofona.pt

WWW.ULUSOFONA.PT