

LÓGICA e ARGUMENTAÇÃO

PARA O ESTUDO E DEBATE NO ÂMBITO DO FITNESS E EXERCÍCIO

Descrição geral:

A área do exercício físico em contexto de *fitness* está em expansão, quer no âmbito profissional – pelo aumento de unidades contratantes, tais como os ginásios e *health clubs*, como pela “injeção” constante de profissionais no mercado –, quer no âmbito científico – pelo aumento muito significativo de investigadores dedicados e de publicações sobre diversas temáticas relacionadas com a fisiologia desportiva. No entanto, tal crescimento abrupto não é passível de ser acompanhado de concomitante crescimento cultural por parte de todos os envolvidos. Entretanto, e uma vez que é útil que este crescimento seja saudável, é deveras importante que os diversos envolvidos consigam debater saudavelmente entre si – cientistas, investidores, contratantes e profissionais, todos eles debatem fervorosamente por pontos de vista, porém, com frequente e desnecessário (prejudicial, até) recurso a uma comunicação inadequada, carregada de falácias e erismas. Mas, este problema não é manifesto apenas no debate entre pares, mas até num âmbito tão solitário quanto a simples relação do profissional com as diversas fontes de informação que se lhe apresentam – num mundo, hoje em dia, pejado de contra-informação, como saber onde está a verdade?

Contudo, estudar, bem como relacionarmo-nos com os demais profissionais que connosco fazem paridade laboral, é relacionarmo-nos com a verdade, conceito este que merece ser alvo de grande reflexão. E, como claro está, a relação com a verdade, uma vez exercida em diálogo, seja com outros, seja com qualquer fonte de informação física ou digital, seja com as nossas próprias ideias, exige boa comunicação. Mas, o que é boa comunicação? Consideraremos “boa”, quando a comunicação não tem erros lógicos (falácias) nem estratégias de engano propositado (erismas), não só porque minam qualquer discurso, impedindo que o debate aproxime todos os envolvidos da verdade, como também porque contagiam todo o avanço que está acessível à nossa frente. Isto porque, não nos interessa que o *fitness* evolua, mas sim que evolua bem.

Professores:



João Moscão:

Fundador da REP Exercise Institute, criador do curso Resistance Exercise Performance - REP e da metodologia TOMM - Treino de Otimização Muscular e da Mobilidade. Iniciou actividade como treinador particular em 2005 e é formador profissional desde 2011. Desde então, desempenhou vários cargos de coordenador e consultor técnico em vários health clubs em Lisboa, foi um dos fundadores da EXS - Exercise School, em 2014, onde criou e desenvolveu conteúdos, desempenhando funções de Director Pedagógico e Professor, e, durante o ano de 2018, também criou e ministrou cursos para a Master - Science Lab. Nos últimos anos palestrou em 12 congressos e colaborou como Professor convidado em aulas de Mestrado. Foi o primeiro certificado Master da Resistance Training Specialist em Portugal (RTS - E.U.A.), escola que representou entre 2014 e 2017. Foi um dos primeiros certificados em Portugal no Entrenamiento Resistencias Avanzado (ERA - Espanha; actual Resistance Institute) e no Muscle Activation Techniques (MAT - E.U.A.). Dedica o seu estudo à filosofia e às ciências da mobilidade humana, no que respeita ao exercício com resistências na otimização do sistema neuro-músculo-articular.



Paulino Moreira:

Certificado REP (2019). É licenciado em Educação Física e Desporto, desempenha funções de Treinador Particular desde 2006, quer no âmbito da saúde, quer no âmbito do treino desportivo. Foi coordenador e diretor técnico de vários health clubs na região do Algarve. Praticou ciclismo e atletismo federado, modalidades nas quais ainda presta consultoria técnica, no que toca à otimização biomecânica e fisiológica do desporto. Dedica o estudo, fundamentalmente, à anatomofisiologia humana, bem como à otimização da prática desportiva. É actualmente o Representante da escola REP para a região Sul de Portugal e tem sido convidado para representar a escola em alguns congressos de fitness e exercício.

Carga horária:

- 8 horas (9:30 às 18:30)

Modalidade: Presencial

Creditação (IPDJ): 0,8 UC (TEF e DT)

Dossier formativo:

- Manual com cerca de 50 páginas:

Objetivos de aprendizagem:

- Defender o seu ponto de vista de forma coerente e justa.
- Identificar e rebater argumentos inválidos.
- Garantir um fluxo de estudo livre de crenças e baseado na lógica.
- Comunicar bem, ensinando e aprendendo, com pares de profissão.

Programa:

1. A filosofia e o diálogo:
 - a. Sócrates, Aristóteles, Schopenhauer, Murcho, entre outros.
 - b. O conceito de verdade: relativismo versus absolutismo.
2. Argumentação.
 - a. Frases.
 - b. Estrutura.
 - c. Forma.
 - d. Conteúdo.
3. Vieses cognitivos
4. Falácias: erros lógicos mais comuns.
5. Erismas: estratégias de logro mais comuns.