

Acção de Formação

# Treino Pavimento Pélvico na Gravidez e Pós Parto

## PROGRAMA DE FORMAÇÃO CONTÍNUA



Escola Superior de Desporto de Rio Maior - Entidade Formadora Acreditada pelo CCPFC/ENT-ES-0443/08

**Data de realização:**  
05 e 06-03-2010

**Local de realização:**  
Auditório da Maternidade Alfredo da Costa  
Clube Atlético de Alvalade -Lisboa

**Destinatários:**

- Técnicos Superiores de Desporto (preferencialmente profissionais da área do Exercício e Saúde);
- Profissionais da Saúde (enfermeiros, fisioterapeutas).

**Principais Benefícios:**

Permitir aos participantes,

- Caracterizar a composição músculo-esquelética desta região
- Identificar uma rotina de exercícios eficaz para a estimulação desta musculatura
- Conhecer estratégias de activação eficientes
- Garantir uma correcta integração da informação transmitida na elaboração de programas de intervenção com esta população

**Programa:**

- Análise músculo-esquelética desta região
- Adaptação do treino às diferentes fases da Gravidez e Pós Parto

**Métodos Pedagógicos:**

- Análise de exercícios - técnica de execução e identificação de componentes críticas
- Adaptação de exercício para cada fase da Gravidez e Pós Parto

**Duração:**

- 5 Horas

**Horário:**

- Dia 05 - 14h-16:30h - Auditório MAC (Teórico)
- Dia 06 - 8:30h-11h - CA Alvalade (Prático)

**N.º de participantes:**

- Mínimo: n.a.
- Máximo: 25

**Director do Curso:**

- Rita Santos Rocha, Doutora em Motricidade Humana

**Formador(es):**

- Kari Bo, Oslo, Noruega, Doutora em Ciências da Motricidade Humana

**Preço:**

50 €

Nota: Curso em língua inglesa

Inclui seguro, documentação de apoio e Certificado de Frequência de Formação