

Acção de Formação

Cardiofitness 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:

30-01-2010

Local de realização:

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:

O curso visa assegurar a cada participante estratégias que permitam:

- Adaptar o treino cardiovascular às alterações específicas de cada fase da gravidez a ao período após o parto;
- Adaptar as linhas orientadoras da Prescrição do Exercício a este tipo de treino, adequando os objectivos às necessidades desta população;
- Garantir a utilização da informação transmitida na elaboração de programas de exercício eficientes e seguros para esta população.

Programa:

- Princípios e pressupostos do treino cardiovascular
- Análise de ergómetros e suas componentes críticas
- Controlo da intensidade e adaptação cada fase da gravidez e pós parto
- Definição de programas de treino

Métodos Pedagógicos:

- Técnica de execução em diferentes ergómetros
- Análise da adequação de cada aparelho aos vários períodos da gravidez e do pós parto
- Análise de programas de treino e sua adequação a esta população

Duração:

- 2 Horas

Horário:

- 8:30-10:30h

N.º de participantes:

- Mínimo: n.a.
- Máximo: 10

Director do Curso:

- Rita Santos Rocha, Doutora em Motricidade Humana

Formador(es):

- Nuno Pimenta, Mestre em Exercício e Saúde

Preço:

10 €

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