

Acção de Formação

## Flexibilidade 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 de flexibilidade 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 sessão, 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 de flexibilidade
- Análise de exercícios e suas componentes críticas
- Adaptação da técnica às diferentes fases da Gravidez e Pós Parto
- Periodização

### Métodos Pedagógicos:

- Exercícios básicos - técnica de execução e identificação de componentes críticas
- Alternativas de exercício para cada fase da Gravidez e Pós Parto
- Análise métodos de treino e sua adequação a esta população

### Duração:

- 2 Horas

### Horário:

- 10:30-13:30h

### N.º de participantes:

- Mínimo: n.a.
- Máximo: 10

### Director do Curso:

- Rita Santos Rocha, Doutora em Motricidade Humana

### Formador(es):

- Susana Franco, Doutora em Ciências do Desporto

### Preço:

10 €

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