

Acção de Formação

Localizada e Funcionalidade 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:

16-01-2010

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 funcional 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 aula, 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 funcional
- Análise de exercícios e suas componentes críticas
- Adaptação da técnica às diferentes fases da Gravidez e Pós Parto
- Periodização

Métodos Pedagógicos:

- Técnicas consciencialização postural
- Exercícios básicos - técnica de execução e identificação de componentes críticas
- Utilização de materiais instáveis e suas adaptação a estes população
- Adaptação do treino funcional às tarefas do diárias
- Periodização do treino funcional no programa Pós-parto

Duração:

- 5 Horas

Horário:

- 8:30-13:30h

N.º de participantes:

- Mínimo: n.a.
- Máximo: 10

Director do Curso:

- Rita Santos Rocha, Doutora Motricidade Humana

Formador(es):

- Fátima Ramalho, Mestre em Exercício e Saúde

Preço:

20 €

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