

P O R T

F Ó

L I O

DE FORMAÇÃO

bwizer
por evolução



A BWIZER

A Bwizer existe para o servir. Para servir aqueles que estão insatisfeitos com aquilo que conhecem hoje, e que ousam sonhar com novas metas para amanhã.

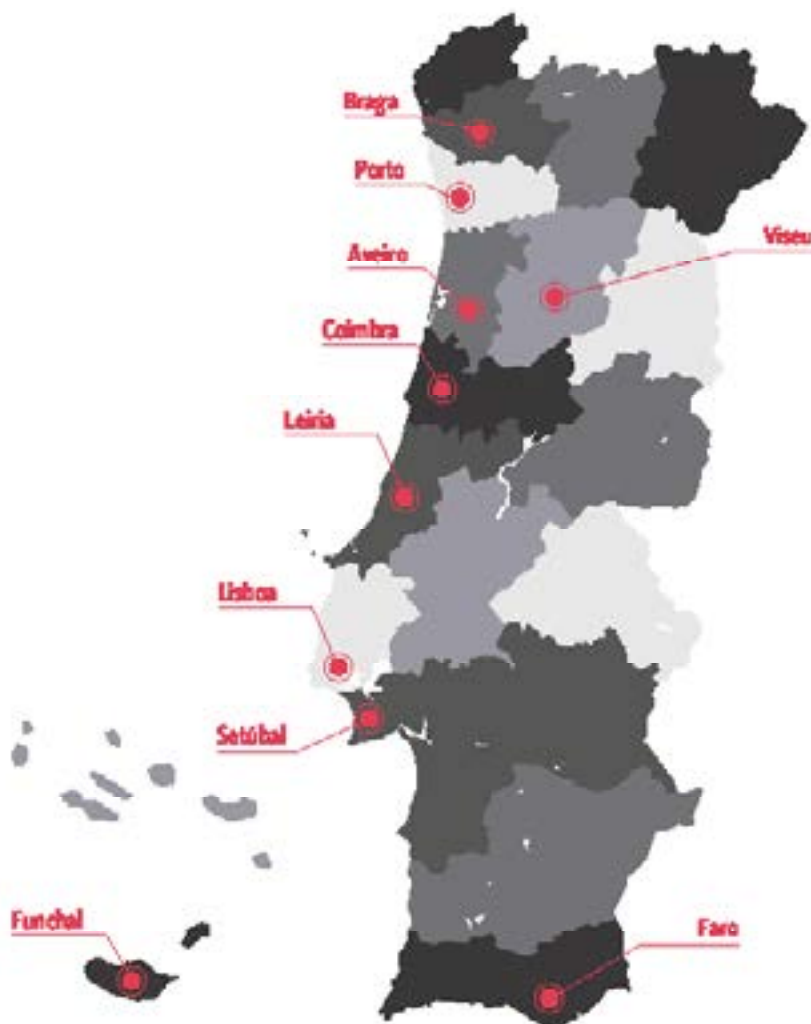
Na Bwizer transformamos vidas. Transformamos a vida de estudantes e profissionais de saúde e do exercício, partilhando conhecimento e desafiando à evolução. Transformamos a vida dos seus pacientes e clientes, através de profissionais mais capazes e mais informados.

Na Bwizer ajudamos organizações a diferenciarem-se e a ganharem eficácia e eficiência. Ajudamos organizações a recrutarem e reterem os melhores profissionais.

Esta é a nossa missão.

O nosso sonho é levar a nossa missão a diferentes pontos do globo. A partir de uma ideia simples e de um projeto que nasceu em 2008, queremos partir de Portugal para o Mundo. Consigo. Para si. Por si.

EM 2019



10

Localizações

+ de 300

Número de Formações

+ de 30

Eventos Gratuitos

+ 8000

Inscrições Anuais



bwizer
academy

conteúdo exclusivo e gratuito



Bwizer Magazine

Entrevistas, artigos, reflexões e um espaço de discussão. A voz que queremos que chegue a quem tem sede de conhecimento. A voz de quem tem coisas interessantes a partilhar.



Bwizer Podcast

O nosso podcast é o espaço certo para quem quer aprender, escutando. Testemunhos de especialistas e muito mais, à distância de alguns cliques.



Líderes do Fitness

Escutamos as pessoas mais importantes do setor, dando a conhecer o que de bom se faz num setor vibrante.



Histórias de sucesso

Um espaço para dar a conhecer quem ousa distinguir-se e diferenciar-se. Um espaço de inspiração e reconhecimento.



Palestras Gratuitas

Durante o ano, organizamos inúmeros momentos de partilha, presencial e online, promovendo o conhecimento e o networking.



Fisioterapeuta Empreendedor

Uma rubrica essencial para quem quer aprender com quem ousa empreender e para quem quer saber mais sobre negócios e gestão.



Emprego

A nossa missão é verdadeiramente ajudá-lo a evoluir. Por isso, levamos até si as melhores ofertas de emprego para que possa crescer e desafiar-se profissionalmente.

ÍNDICE



EXERCÍCIO

- 06 AVALIAÇÃO E TRATAMENTO** BIOMECÂNICO DA CORRIDA
- 07 ANATOMIA** PALPATÓRIA
- 08 CROSS** TRAINING
- 09 ENERGY SYSTEM DEVELOPMENT**
FOR ATHLETIC PERFORMANCE
- 10 EMERGÊNCIA** NO DESPORTO
- 11 ESPECIALIZAÇÃO** EM CROSS TRAINING
- 13 EXERCÍCIO** NO PRÉ E PÓS-PARTO
- 14 EXERCÍCIOS** CORRETIVOS
- 15 INDIVIDUAL FOOTBALL TRAINING**
DRIBLE, MUDANÇA DE DIREÇÃO E CONDUÇÃO
- 16 INDIVIDUAL FOOTBALL TRAINING** GUARDA-REDES
- 17 INDIVIDUAL FOOTBALL TRAINING**
PASSE, RECEÇÃO/1º TOQUE E REMATE
- 18 INDIVIDUAL FOOTBALL TRAINING** PONTA DE LANÇA
- 19 LOW PRESSURE FITNESS** HIPOPRESSIVOS - NÍVEL 1
- 20 LOW PRESSURE FITNESS** HIPOPRESSIVOS - NÍVEL 2
- 21 NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO** DESPORTIVA
- 22 NUTRIÇÃO AVANÇADA** NO DESPORTO
- 24 PILATES** COM BOLA
- 25 PILATES CLÍNICO MW1** CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI
- 26 PILATES CLÍNICO MW2** CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI
- 27 PILATES CLÍNICO MW3** CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI
- 28 PILATES** PARA CRIANÇAS
- 29 PILATES** PARA ESCOLIOSES
- 30 PILATES PRÉ E PÓS-NATAL** CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI
- 31 PILATES NA CIRURGIA** DA COLUNA VERTEBRAL
- 32 STRENGTH AND POWER** FOR ATHLETIC PERFORMANCE
- 33 STRETCHING GLOBAL ATIVO:** RPG APLICADO AO DESPORTO
- 34 TREINO FUNCIONAL:** FT COACH® I
- 35 YOGA** TERAPÊUTICO



AVALIAÇÃO E TRATAMENTO BIOMECÂNICO DA CORRIDA



Destinatários

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física, Técnico Exercício Físico, Treinador Desporto, Médico, Osteopata com Cédula, Estudante Finalista



Carga horária
16 horas



Horário

Manhã - 9:00 às 18:00
Tarde - 14:00 às 18:00



Certificação Dgert; IPDJ



Créditos

3.2 UC TPTEF

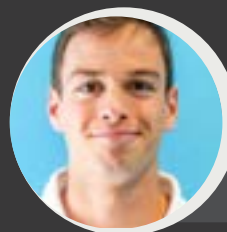
No curso de Avaliação e Tratamento Biomecânico da Corrida, vai contar com a experiência de dois profissionais de excelência, dedicados a esta modalidade, que vão partilhar as especificidades biomecânicas e técnicas da corrida. Desta forma pretende-se que seja capaz de otimizar a performance do atleta ou praticante, assim como prevenir e reabilitar lesões.

A partir de uma análise detalhada da técnica e características do atleta ou praticante - recorrendo à mais atual tecnologia - será capaz de definir os principais objetivos da intervenção. Vai abordar o aconselhamento das características do calçado desportivo mais adequadas ao indivíduo, para além das estratégias mais indicadas para o fortalecimento muscular e mobilidade.



**ERNESTO
FERREIRA**

Ernesto Ferreira iniciou a prática da corrida aos 11 anos e anos mais tarde, após uma lesão desportiva, decidiu seguir a carreira de Fisioterapeuta e fundar o Gabinete de Fisioterapia no Desporto (GFD).



**DAVID
MAIA**

David Maia iniciou a sua incursão no desporto através do Triatlo sendo atleta federado desde 2007. Licenciado em Fisioterapia pela Escola Superior de Saúde de Alcoitão desde 2014, iniciou no mesmo ano a sua prática ligada ao desporto no Gabinete de Fisioterapia no Desporto (GFD).

Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou distinguir diferentes técnicas de corrida, os seus padrões de movimento e identificar possíveis alterações;
- ✓ Vou aplicar exercícios para correção de alterações biomecânicas e de técnica de corrida;
- ✓ Vou identificar diferentes tipos de calçado desportivo, sendo capaz de aconselhar as características mais adequadas ao indivíduo;
- ✓ Vou ser capaz de aumentar a performance de corrida e prevenir lesões de atletas ou praticantes amadores, logo no dia seguinte à formação.



ANATOMIA PALPATÓRIA



Destinatários
Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física, Osteopata com Cédula, Acupuntor com Cédula, Terapeuta Ocupacional, Estudante Finalista



Carga horária
16 horas



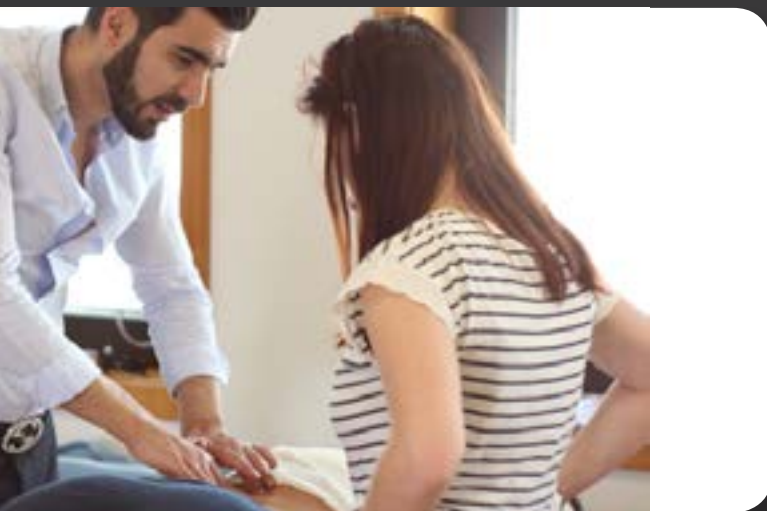
Horário
Manhã - 9:00 às 13:00
Tarde - 14:00 às 18:00



Certificação Dgert e IPDJ



Créditos
3.2 UC TPTEF e DT



De que serve um vasto leque de técnicas quando há ainda falhas ao nível do conhecimento base em anatomia que podem condicionar o diagnóstico e tratamento?

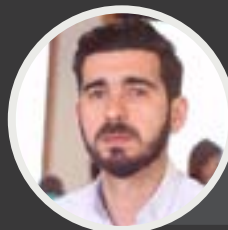
Neste curso de Anatomia Palpatória aprenderá a identificar os principais pontos de referência e palpar estruturas musculares, fasciais, ligamentares, tendinosas e ósseas do crânio, articulação temporo-mandibular, coluna vertebral, membros superiores e inferiores. Aprenderá também a reconhecer a posição anatómica do sistema visceral via palpação e percussão, assim como a fazer o exame palpatório do sistema digestivo.

Num curso muito prático, saiba como realizar uma avaliação baseada na anatomo-fisiologia e um diagnóstico diferencial em terapia manual com base em testes ortopédicos e neurológicos para uma intervenção mais precisa e eficaz.



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou saber identificar os principais pontos de referência vertebrais, cranianos, da articulação temporo-mandibular, dos membros superiores e inferiores;
- ✓ Vou realizar uma avaliação baseada na anatomia e fisiologia, através da palpação ligamentar, fascial, tendinosa e muscular para uma intervenção mais eficaz;
- ✓ Vou estar apto a realizar um diagnóstico diferencial em terapia manual com base em testes ortopédicos e neurológicos;
- ✓ Vou ser capaz de palpar, reconhecer e testar os principais órgãos digestivos, esfíncteres e válvulas do sistema visceral;
- ✓ Vou fazer uma melhor avaliação postural ao integrar, na minha prática, conceitos como: pivôs anatómicos, linhas e equilíbrio e cadeias lesionais.



**DANIEL
VALPAÇOS**

Daniel Valpaços é Osteopata e Pós-graduado em Osteopatia Pediátrica e Desportiva. Apaixonado pelo raciocínio clínico e pelo tema das cadeias lesionais, completou a sua formação com o Curso de Anatomia e Dissecção no CHU Saint-Pères em Paris e com um Curso de Biomecânica da Saúde.



CROSS TRAINING



Destinatários

Licenciado Desporto/Educação Física, Técnico Exercício Físico, Treinador Desporto, Outros Profissionais de Exercício (não Lic. e sem cédula), Atleta/Praticante, Outros Licenciados em Saúde, Diretor Técnico Desporto, Estudante Finalista



Carga horária

16 horas



Horário

Sábado (tarde) - 14:00 às 21:00

Domingo (manhã) - 09:00 às 13:00

Domingo (tarde) - 14:00 às 19:00



Certificação Dgert; IPDJ



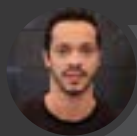
Créditos

3.2 UC TPTEF e DT



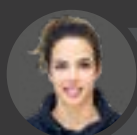
No curso intensivo de Cross Training irá conhecer a fundo uma metodologia versátil, desafiante e que proporciona um treino completo. Irá aprender os movimentos base para além de movimentos de halterofilismo, como o Snatch e o Clean & Jerk, movimentos gímnicos mais avançados, como pullups e handstands, e as suas variações e progressões. Irá ainda saber como pode aplicar a mobilidade nos seus treinos, com recurso a diferentes materiais.

Aprenda a estruturar um treino de Cross Training com lógica e objetivos claros. Execução, ensino, escala, adaptação, performance - está preparado?



**ARTUR
SAYAL**

Nos últimos 5 anos tem vindo a adquirir uma vasta experiência na metodologia de Cross Training, sendo que desde 2013 que é treinador na box CrossFit Alvalade e, ainda, Head Coach do programa de treino para competição de Cross Training - Competitor's Program.



**JOANA
TOMÁS**

Modalidade que pratica e compete desde 2014, marcando sempre presença no pódio. Possui o Título Profissional de Técnica de Exercício Físico (TPTEF), é Cross Trainer Nível 1 e possui também formação de Weighlifting Level 1 pela Eleiko.



**MARCO
POÇO**

Ficou no top 10 de todas as competições de Cross Training que participou como atleta, destaca-se o primeiro lugar nos Promofit Games II (Matosinhos, 2013).

Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou aprender a executar, a ensinar, a escalar e adaptar os movimentos base, os movimentos olímpicos, e os movimentos de ginástica mais avançados;
- ✓ Vou saber como estruturar um plano de treino de modo a manter a intensidade alta, a variabilidade entre aulas e a motivação dos meus atletas;
- ✓ Vou aprender a aplicar esta metodologia, gerindo com sucesso grandes grupos, pequenos grupos ou mesmo em treino personalizado;
- ✓ Vou otimizar a minha performance e a dos meus alunos.



ENERGY SYSTEM DEVELOPMENT FOR ATHLETIC PERFORMANCE



Destinatários

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física, Técnico Exercício Físico, Treinador Desporto, Diretor Técnico Desporto, Estudante Finalista



Carga horária

8 horas



Horário

Domingo - 9:00 às 18:00



Certificação Dgert; IPDJ



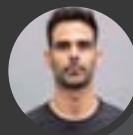
Créditos

1.6 UC TPTEF; TPTEF; TD

O desenvolvimento dos Sistemas Energéticos é uma componente fundamental para o rendimento dos atletas e tem um papel determinante na prevenção de lesões.

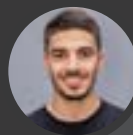
Dada a necessidade de dotar os atletas das qualidades físicas indispensáveis para dar resposta à demanda do treino e competição, este curso pretende dotar os alunos das ferramentas mais atuais na avaliação e programação de treino para melhoria dos sistemas energéticos, em resposta às características específicas de cada modalidade.

Avalie, crie programas de treino e tome decisões mais acertadas durante este processo essencial, em conjunto com competências como força e potência, velocidade e agilidade e trabalho técnico-tático.



MÁRIO SIMÕES

Se tiver a oportunidade de ver o Mário Simões falar de fisiologia, verá que é possível falar deste tópico, tão distante para muitos, de forma clara, segura e com pontes sistemáticas com o treino. Essa capacidade de juntar a teoria e a prática é, aliás, um dos traços distintivos do Mário, e advém de uma carreira feita ao longo de 3 vetores: académico, desportivo e no treino.



BRUNO MATOS

Conhecer o Bruno Matos ajuda a reforçar uma perspetiva otimista sobre a juventude portuguesa porque, apesar de jovem, o Bruno junta muitas características e experiências que farão dele um nome incontornável no panorama do treino de alto rendimento.



LUÍS MESQUITA

Com a licenciatura em Fisioterapia pela CESPU a marcar o início do seu percurso, Luís Mesquita tem conquistado metas notáveis, diferenciando-se pela formação e prática de excelência, desde cedo ligadas ao mundo do Desporto.

Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou ser capaz de avaliar, prescrever e aplicar os vários métodos de desenvolvimento dos sistemas energéticos.
- ✓ Vou saber conjugar o desenvolvimento dos sistemas energéticos com o processo de treino, exponenciando o desenvolvimento das qualidades físicas.
- ✓ Vou saber lidar com a fadiga, aumentar o rendimento e prevenir lesões nos meus atletas ou clientes.
- ✓ Vou adquirir conhecimento aplicável em contexto desportivo ou privado, nas modalidades individuais e coletivas, assim como no contexto do fitness e reabilitação



EMERGÊNCIA NO DESPORTO



Destinatários
Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física, Treinador Desporto, Enfermeiro, Médico, Estudante Finalista



Carga horária
5 horas



Horário
Manhã - 8:30 às 13:30



Certificação Dgert



Sente-se à vontade para entrar em campo e avaliar o atleta? Tem a confiança necessária para decidir se o atleta continua, ou não, em competição?

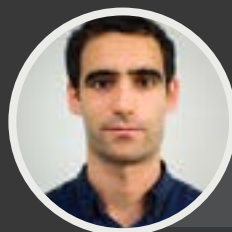
O objetivo principal deve ser sempre assegurar a proteção e saúde do atleta, interferindo o menos possível com a competição, pelo que segurança, rapidez e pragmatismo são características obrigatórias para os médicos, enfermeiros e fisioterapeutas que atuem neste contexto. Como abordar um atleta com suspeita de Concussão Cerebral? Assista ao vídeo com Luís Lima para descobrir.

Este curso com 50% do tempo voltado para a prática, pretende ajudá-lo a sistematizar o raciocínio (sempre que possível utilizando modelos de decisão baseados na evidência científica) para que seja capaz de realizar uma avaliação da lesão e decidir de forma rápida, objetiva e com confiança se o atleta continua em competição, ou se é retirado imediatamente.



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou ganhar segurança, confiança, rapidez e pragmatismo nas minhas decisões e ações em campo;
- ✓ Vou diminuir o risco de sequelas, melhorando a probabilidade de recuperação;
- ✓ Vou estruturar o meu raciocínio e aprender a avaliar a gravidade das lesões agudas no desporto;
- ✓ Vou saber exatamente o que fazer se estiver em campo e perante a suspeita de traumatismo cranioencefálico, fratura e lesão vertebral;
- ✓ Vou utilizar modelos de decisão baseados na evidência científica.



**LUIS
LIMA**

Luís Lima é uma referência na Medicina Desportiva. Com mestrado integrado em medicina pela Universidade do Porto, especialista em Medicina Física e de Reabilitação e com certificação pelo European Board of Physical and Rehabilitation Medicine.



ESPECIALIZAÇÃO EM CROSS TRAINING



Destinatários

Licenciado Desporto/Educação Física, Técnico Exercício Físico, Outros Profissionais de Exercício (nao Lic. e sem cédula), Atleta/Praticante, Outros Licenciados em Saúde, Diretor Técnico Desporto, Estudante Finalista



Carga horária

98 horas



Horário

Sábado das 14h às 20h e Domingo das 9h às 18h



Certificação Dgert



Créditos

19.6 UC TPTEF



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou ter acesso aos conhecimentos mais atuais e avançados de Halterofilia, Mobilidade, Endurance, Ginástica, Prevenção de Lesões, Gestão de uma Box, Nutrição e Suplementação e Programação Avançada, junto de quem compete e treina diariamente;
- ✓ Vou ficar totalmente apto a definir a programação e periodização de um plano de treino de Cross Training de forma eficaz e autónoma;
- ✓ Vou ser capaz de definir um treino que irá estimular o entusiasmo do meu cliente e garantir a sua fidelização;
- ✓ Vou adquirir noções básicas de Gestão para abrir a minha própria box, junto de quem já abriu a sua;
- ✓ Vou adquirir os conceitos fundamentais da Nutrição aplicada ao Cross Training para otimizar ainda mais o meu treino e o dos meus clientes;
- ✓ Vou aprender com alguns dos melhores Coaches e atletas nacionais.



**ARTUR
SAYAL**

Nos últimos 5 anos tem vindo a adquirir uma vasta experiência na metodologia de Cross Training, sendo que desde 2013 que é treinador na box CrossFitAlvalade e, ainda, Head Coach do programa de treino para competição de Cross Training - Competitor's Program. Nos últimos 3 anos lecionou a unidade curricular de Cross Training na ESDRM como professor convidado, tornando-a assim na primeira, a nível nacional, a incluir essa metodologia no seu programa.



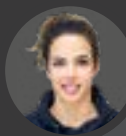
Programa Modular

- Fundamentos do Cross Training
- Mobilidade
- Halterofilia
- Ginástica
- Endurance
- Nutrição e Suplementação
- Prevenção de Lesões
- Planeamento Avançado no Cross Training
- Gestão de uma Box de Cross Training



MARCO POÇO

Marco é Licenciado em Educação Física e Desporto pelo ISMAI.



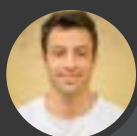
JOANA TOMAS

Atleta e apaixonada pelo Cross Training, é Cross Trainer Nível 1 e possui também formação de Weighlifting Level 1.



ANTÓNIO PEDRO MENDES

Nutricionista no Futebol Clube do Porto, desde 2017, tendo exercido funções no Futebol Clube Paços de Ferreira entre 2014 e 2017.



SIMÃO ALMEIDA

Membro da Seleção Nacional de Ginástica Artística Masculina, destacando 6 campeonatos no Mundo, 10 campeonatos da Europa.



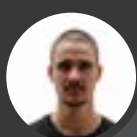
DIOGO HENRIQUES

Foi um dos responsáveis pelo Cross Training no nosso país, criando um dos primeiros espaços para a prática da modalidade.



CAIO VIEIRA

Licenciado em Marketing e Publicidade e ainda Administração de Empresas desde 2010, gestor financeiro e sócio na Crossfit Alvalade.



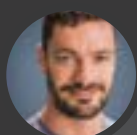
NUNO SILVA

Fisioterapeuta licenciado pela Escola Superior de Tecnologias da Saúde do Porto (ESTSP) em 2015.



LUNA NEVES

Licenciada em Fisioterapia pela University College of London e é atualmente treinadora de Cross Training no Crossfit Alvalade.



JÓNI VILELA

Ministra aulas desta metodologia e contém várias formações nesta área, tornando-o numa referência nacional do Cross Training.



EXERCÍCIO NO PRÉ E PÓS-PARTO



Destinatários

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física, Técnico Exercício Físico, Treinador Desporto, Estudante Finalista



Carga horária

15 horas



Horário

Manhã - 9:00 às 13:00 Tarde - 14:00 às 17:30



Certificação Dgert; IPDJ



Créditos

3 UC TPTEF

A prescrição de exercício é um tema que deve ser sustentado em conhecimento científico válido e atual.

Quando falamos de prescrição de exercício na gravidez e no pós-parto esta necessidade é ainda mais importante devendo ser acompanhada por um profissional seguro, conhecedor e experiente. Com o curso Exercício no Pré e Pós-Parto ficará a par da última evidência científica relativa a este tema. Saberá as adaptações que ocorrem durante a gravidez e no pós-parto e como atuar a cada momento, ficando, no fim, capacitado para elaborar e acompanhar um programa completo e seguro de exercício físico.

Para além da prescrição de exercício, irá conhecer a visão do exercício na gravidez e pós-parto noutros países e o que poderá fazer para promover novos projetos de promoção da atividade física para esta população.



**EUNICE
MOURA**

Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou saber elaborar e prescrever um programa de exercício na gravidez e pós-parto completo e seguro, baseado nas últimas evidências científicas;
- ✓ Vou saber desenvolver programas que visem melhorar a qualidade de vida, nesta população, através do exercício;
- ✓ Vou transmitir segurança e confiança à minha cliente, essenciais nas fases da gravidez e do pós-parto;
- ✓ Vou ter a capacidade de iniciar novos projetos de promoção da atividade física para esta população;
- ✓ Vou aprender com uma profissional que diariamente trabalha com exercício e com esta população.

Eunice Moura é Licenciada em Ciências do Desporto (Ramo de Exercício e Saúde) pela FMH e Mestre em Exercício e Saúde pela mesma instituição. Atualmente trabalha na área do exercício na gravidez e pós-parto.



EXERCÍCIOS CORRETIVOS



Destinatários

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física, Técnico Exercício Físico, Estudante Finalista



Carga horária

16 horas



Horário

Sábado (tarde) - 14:00 às 21:00
Domingo (manhã) - 09:00 às 13:00
Domingo (tarde) - 14:00 às 19:00



Certificação Dgert; IPDJ



Créditos

3.2 UC TPTEF



NUNO
CERDEIRA

Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou integrar o conceito de exercício corretivo na minha prática profissional, garantindo resultados ao nível da correção de disfunções;
- ✓ Vou ser capaz de fazer uma avaliação funcional completa ao meu cliente, bem como fazer a reeducação funcional dos exercícios realizados;
- ✓ Vou aprender a utilizar os exercícios corretivos como meio para a melhoria da postura e prevenção de possíveis lesões futuras;
- ✓ Vou saber explicar ao meu cliente a causa de determinada dificuldade ou restrição do movimento.

Nuno Cerdeira é licenciado em Desporto e Educação Física com especialização em Fisiologia do Exercício. Tendo já formado mais de 1000 pessoas na área da saúde, está também ligado de diferentes formas à alta competição, sendo Coach Desportivo de atletas ligados ao Projeto Olímpico Tóquio 2020.



INDIVIDUAL FOOTBALL TRAINING

DRIBLE, MUDANÇA DE DIREÇÃO E CONDUÇÃO



Destinatários

Licenciado Desporto/Educação Física, Técnico Exercício Físico, Treinador Desporto, Director Técnico Desporto



Carga horária

8 horas



Horário

Sexta-feira (tarde) - 19:00 às 23:00
Sábado (tarde) - 16:00 às 20:00



Certificação Dgert; IPDJ



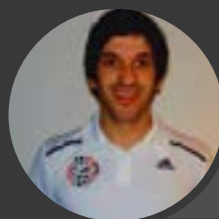
Créditos

1.6 UC Treinador de Futebol Graus I, II, III e IV

Sabe como potenciar o desenvolvimento técnico de um jogador? Sabe como estruturar treinos para levar os seus atletas a um patamar superior?

A IFT (Individual Football Training®) desenvolveu, ao longo dos últimos anos, uma metodologia única de treino individual que visa a evolução das componentes técnicas, táticas, coordenativas e mentais do jogador de futebol.

Esta é a oportunidade de se tornar num treinador mais diferenciado e que domina, de forma sólida, ferramentas de desenvolvimento da técnica individual dos seus jogadores.

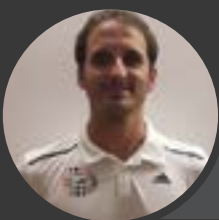


ÁLVARO
MADUREIRA

Mestre em Educação Física e Desporto e licença da UEFA (B), tem uma vasta experiência como Treinador de Técnica Individual desde 2005 em Barcelona e Madrid.

Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou desenvolver um leque de capacidades que permitirá tornar os jogadores mais completos.
- ✓ Vou diferenciar-me dos restantes, dominando uma metodologia de desenvolvimento técnico individual eficaz e de sucesso comprovado.
- ✓ Beneficiarei da experiência prática de quem está no contexto real desportivo e lida diariamente com atletas em formação.
- ✓ Vou saber como criar os melhores exercícios para desenvolvimento da técnica individual dos jogadores, especificamente no drible, mudança de direção e condução.



FRANCISCO
MATOS

Co-Criador e Coordenador Metodológico da IFT (Individual Football Training), com formação ao nível do treino de Técnica Individual em Barcelona.



INDIVIDUAL FOOTBALL TRAINING

GUARDA-REDES



Destinatários

Licenciado Desporto/Educação Física, Técnico Exercício Físico, Treinador Desporto, Director Técnico Desporto



Carga horária

8 horas



Horário

Sexta feira (tarde) - 19:00 às 23:00

Sábado (tarde) - 16:00 às 20:00



Certificação Dgert



Créditos

1.6 UC Treinador de Futebol Graus I, II, III e IV

Com o aumento de rigor na preparação dos jogadores de futebol, o trabalho técnico-tático individual é um complemento fundamental ao treino de equipa. Focando-se na sensibilização para a importância da técnica de base na progressão dos Guarda-Redes, a IFT - Individual Football Training desenvolveu uma metodologia de treino destinada a potenciar a sua evolução técnica e, consequentemente, o rendimento desportivo individual.

O planeamento e execução do treino individual, de acordo com a análise das características do Guarda-Redes, assim como a ponte para a dinâmica da equipa, são algumas das competências que vai adquirir, num curso ministrado por um treinador com experiência desde a formação até ao escalão sénior.



PEDRO
OTTO REUSS

Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou fazer uma análise muito mais precisa e completa das características do Guarda-Redes, detetando os principais objetivos de treino.
- ✓ Vou ser capaz de planear o trabalho específico de Guarda-Redes, segundo a metodologia IFT.
- ✓ Vou conhecer todas as componentes técnico-táticas do desenvolvimento da performance do Guarda-Redes.
- ✓ Vou entender a complementaridade do treino específico individualizado para Guarda-Redes com a dinâmica de jogo da sua equipa

Pedro Otto Reuss é co-fundador e treinador de Guarda-Redes da IFT - Individual Football Training, tendo sido o responsável pela criação da sua metodologia de treino de Guarda-Redes, com um impacto muito positivo na formação de Guarda-Redes nacionais e internacionais.



INDIVIDUAL FOOTBALL TRAINING

PASSE, RECEÇÃO/1º TOQUE E REMATE



Destinatários

Licenciado Desporto/Educação Física, Técnico Exercício Físico, Treinador Desporto, Director Técnico Desporto, Estudante Finalista



Carga horária

8 horas



Horário

Sexta feira (tarde) - 19:00 às 23:00
Sábado (tarde) - 16:00 às 20:00



Certificação Dgert; IPDJ

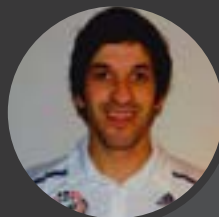


Créditos

1.6 UC Treinador de Futebol Graus I, II, III e IV

Qual a importância da técnica individual no desenrolar de um jogo? Hoje em dia a dimensão tática do jogo está num nível elevadíssimo, pelo que a potenciação individual dos atletas é cada vez mais necessária. Um passe feito da forma correta potencia a criação de uma situação de perigo. Um bom passe é meio caminho para uma excelente receção, para “ganhar tempo” ao adversário e abrir espaço para um remate. Um momento individual pode ser o desequilibrador do jogo, pelo que é importante perceber como potenciar estes momentos e dar aos jogadores as ferramentas para que desenvolvam a sua criatividade, liberdade e imprevisibilidade.

Desenvolva os seus conhecimentos com formadores com experiência em Barcelona e Madrid, locais de referência no que toca à técnica individual no futebol.

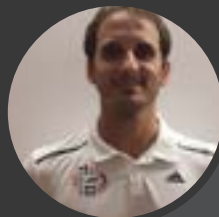


**ÁLVARO
MADUREIRA**

Mestre em Educação Física e Desporto e licença da UEFA (B), tem uma vasta experiência como Treinador de Técnica Individual desde 2005 em Barcelona e Madrid.

Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou ser capaz de construir e orientar um treino de técnica individual;
- ✓ Vou distinguir-me pelo conhecimento diferenciado numa vertente por explorar;
- ✓ Vou adquirir as ferramentas para desenvolver tecnicamente os meus atletas;
- ✓ Vou aprender com formadores com experiência em Barcelona e Madrid.



**FRANCISCO
MATOS**

Mestre em Educação Física e Desporto e licença da UEFA (B), tem uma vasta experiência como Treinador de Técnica Individual desde 2005 em Barcelona e Madrid.



INDIVIDUAL FOOTBALL TRAINING

PONTA DE LANÇA



Destinatários

Licenciado Desporto/Educação Física, Técnico Exército Físico, Treinador Desporto, Director Técnico Desporto



Carga horária

8 horas



Horário

Sexta feira (tarde) - 19:00 às 23:00

Sábado (tarde) - 16:00 às 20:00



Certificação Dgert; IPDJ

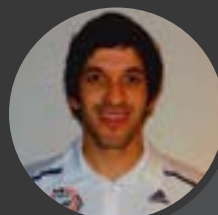


Créditos

1.6 UC Treinador de Futebol Graus I, II, III e IV

Com o curso de Individual Football Training: Ponta de Lança vai saber como desenvolver capacidades técnico-táticas específicas do ponta de lança, como a finalização, o jogo de área, a mobilidade em apoio ou a mobilidade em profundidade. A técnica individual no futebol é uma componente importantíssima do jogo, frequentemente pouco explorada no treino - que se centra apenas na tática. Em Individual Football Training: Ponta de Lança irá acrescentar algo mais aos seus jogadores, distinguindo-se de outros treinadores com conhecimento acerca de uma área pouco explorada em Portugal.

Aprenda e desenvolva os seus conhecimentos com formadores que já estiveram em Barcelona e Madrid, locais de referência no que toca à técnica individual de futebol.



ÁLVARO
MADUREIRA

Mestre em Educação Física e Desporto e licença da UEFA (B), tem uma vasta experiência como Treinador de Técnica Individual desde 2005 em Barcelona e Madrid.



FRANCISCO
MATOS

Mestre em Educação Física e Desporto e licença da UEFA (B), tem uma vasta experiência como Treinador de Técnica Individual desde 2005 em Barcelona e Madrid.

Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou ter contacto com formadores muito experientes, que contam com passagens por Barcelona e Madrid;
- ✓ Vou ser capaz de desenvolver a finalização, o jogo de área, a mobilidade em apoio ou a mobilidade em profundidade dos meus pontas de lança, através de estratégias avançadas;
- ✓ Vou adquirir conhecimento acerca de uma área pouco explorada em Portugal, cada vez mais procurada pelos atletas e com uma grande margem de progressão - o desenvolvimento da técnica individual no futebol



LOW PRESSURE FITNESS

HIPOPRESSIVOS - NÍVEL 1



Destinatários

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física, Técnico Exercício Físico, Outros Profissionais de Exercício (nao Lic. e sem cédula), Enfermeiro, Médico, Osteopata com Cédula, Estudante Finalista



Carga horária

15 horas



Horário

Manhã - 9:00 às 13:00 Tarde - 14:00 às 17:30



Certificação Dgert; Low Pressure Fitness



Créditos

3 UC TPTEF

O Low Pressure Fitness melhora a função muscular postural, reduzindo a tensão miofascial e lesões. Tem um grande impacto a nível preventivo e terapêutico, assim como estético e de rendimento desportivo, fazendo a ponte entre o treino e a clínica.

Este sistema de treino, cujo sucesso é internacional (enorme em Espanha ou Brasil, por exemplo), tem uma aplicabilidade imensa com resultados notórios em poucas sessões.

A sua base é o controlo respiratório e o alongamento postural, pelo que pode ser aplicado em qualquer lugar e sem investimento em material. Permitindo impactar os sistemas articular, miofascial, neural e visceral, o Low Pressure Fitness garante uma enorme sensação de bem-estar aos praticantes, normalizando a musculatura “emocional” e aumentando níveis hormonais de humor, prazer e concentração.



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou ser capaz de ter uma intervenção individual ou em grupo, de forma segura e eficaz, mesmo em casos de disfunção ou patologia;
- ✓ Vou oferecer aos meus clientes ou pacientes uma maior funcionalidade, enquanto diminuem o risco de lesões e alcançam uma renovação estética e postural;
- ✓ Vou aprofundar o meu conhecimento sobre o pavimento pélvico e dominarei um sistema com grande efeito na prevenção das suas disfunções;
- ✓ Vou ter acesso a novas oportunidades de trabalho numa área cada vez mais reconhecida.



LOW PRESSURE
FITNESS COACH





LOW PRESSURE FITNESS

HIPOPRESSIVOS - NÍVEL 2



Destinatários

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física, Técnico Exercício Físico, Outros Profissionais de Exercício (nao Lic. e sem cédula), Enfermeiro, Médico, Osteopata com Cédula, Estudante Finalista



Carga horária

15 horas



Horário

Manhã - 9:00 às 13:00 Tarde - 14:00 às 17:30



Certificação Dgert; Low Pressure Fitness



Créditos

3 UC TPTEF

O curso de Low Pressure Fitness: Hipopressivos Nível 2 constitui uma progressão na sua formação em Low Pressure Fitness e de todas as técnicas contidas neste sistema de treino. Os exercícios têm um grau de dificuldade superior e as transições são mais rigorosas e específicas entre as diferentes posições. Neste Nível 2, terá a oportunidade de evoluir nos diferentes exercícios através do aumento da intensidade e da integração de movimento, uma vez que os exercícios se tornam cada vez mais dinâmicos. A avaliação torna-se mais completa através de novas ferramentas e são ainda introduzidos novos instrumentos para melhorar o desenvolvimento das componentes respiratória, neurodinâmica e miofascial. Este curso é exclusivo a alunos que tenham Certificação em Low Pressure Fitness: Hipopressivos - Nível 1.



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou aprofundar os meus conhecimentos no sistema de treino LPF através de um Nível 2 bastante prático;
- ✓ Vou ser capaz de progredir nos diferentes exercícios e oferecer diferentes graus de dificuldade e progressão aos meus clientes;
- ✓ Vou conduzir treinos mais dinâmicos e com transições mais rigorosas e específicas entre as diferentes posições;
- ✓ Vou estar apto a prescrever exercícios de LPF de maior intensidade.



LOW PRESSURE
FITNESS COACH





NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO DESPORTIVA



Destinatários

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física, Técnico Exercício Físico, Treinador Desporto, Outros Profissionais de Exercício (nao Lic. e sem cédula), Nutricionista/Dietista, Atleta/Praticante, Director Técnico Desporto



Carga horária

16 horas



Horário

Sábado - 14:00 às 21:00

Domingo - 9:00 às 19:00

*Horário Variável



Certificação Dgert; IPDJ



Créditos

3.2 UC TPTEF

A nutrição é um dos fatores com maior peso na saúde. Aliada à atividade física, contribui para a manutenção de um peso e composição corporal adequados, assim como para a melhoria da performance. A nutrição é também essencial para a prevenção e tratamento de lesões, ainda que este benefício seja bem menos conhecido. De facto, nos últimos anos um outro conceito impôs-se como obrigatório: a suplementação.

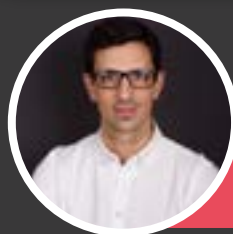
Aqui é imperioso saber como fazer a distinção entre produtos, bem como compreender um pouco da legislação e perigos de dopagem! As equipas técnicas e profissionais de saúde estão preparadas para dar resposta às dúvidas e preocupações dos atletas?

Com este curso aprenderá os fundamentos teóricos de nutrição e suplementação no desporto e será capaz de encarar de forma crítica e baseada na evidência todas as situações e dúvidas que possam surgir!



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou adquirir uma visão crítica e segura acerca de questões relacionadas com a nutrição e a suplementação;
- ✓ Vou ter uma intervenção mais global, olhando não só para as componentes do treino, mas também da nutrição e suplementação;
- ✓ Vou conquistar a confiança dos meus clientes ao demonstrar capacidade de atuar com eficácia em diversas dimensões relacionadas com uma boa performance.



**ANTÓNIO
PEDRO MENDES**

António Pedro Mendes é licenciado em Ciências da Nutrição pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, encontrando-se neste momento a fazer o Doutoramento em Nutrição Clínica na mesma instituição.



NUTRIÇÃO AVANÇADA NO DESPORTO



Destinatários

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física, Enfermeiro, Medico, Nutricionista/Dietista, Estudante Finalista



Carga horária

40 horas



Horário

Manhã 09:00 às 13:00 Tarde 14:00 às 18:00



Certificação Dgert; IPDJ



Créditos

8 UC TPTEF

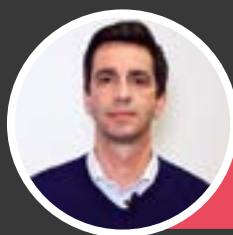
De forma a promover um conhecimento de “A a Z”, com este curso terá acesso às bases fisiológicas do exercício, a avaliação nutricional, a nutrição e performance, a gestão nutricional da composição corporal, suplementos nutricionais que culminam na nutrição aplicada a diferentes tipos de desportos para uma visão global da Nutrição Desportiva.

Com um corpo docente de excelência composto por verdadeiras referências na área, irá ter contacto com os principais tópicos de nutrição aplicada ao desporto, de acordo com a mais actual evidência científica, recorrendo a exemplos mais específicos da prática desportiva para ilustrar as exigências nutricionais dos atletas, em treino e competição para arquitectar estratégias alimentares sólidas.



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou beneficiar do conhecimento avançado da melhor equipa de Nutricionistas Desportivos do país.
- ✓ Vou aplicar os conhecimentos de nutrição e suplementação a atividades tão distintas como o futebol, desportos de endurance e bodybuilding.
- ✓ Vou saber diferenciar as crenças e mitos nutricionais, com que sou confrontado pelos meus clientes.
- ✓ Vou conhecer a mais recente evidência científica em Nutrição Desportiva, sistematizada por formadores que eles próprios contribuem para a produção e enriquecimento da investigação em Nutrição.



VITOR
HUGO TEIXEIRA

Licenciado e Doutorado em Nutrição Humana pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP). É também Sub-diretor da FCNAUP e conselheiro da Ordem dos Nutricionistas.



Programa Modular

- **Módulo 1**

Bases fisiológicas do exercício e Avaliação Nutricional

- **Módulo 2**

Nutrição e gestão da composição corporal, Nutrição aplicada e Nutrição na prevenção e recuperação de lesão.

- **Módulo 3**

Nutrição e Performance Desportiva e Nutrição Aplicada.

- **Módulo 4**

Nutrição aplicada.

- **Módulo 5**

Suplementos alimentares e Substâncias ergogénicas



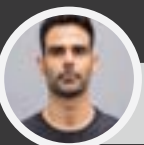
PEDRO CARVALHO

Pedro Carvalho é licenciado em Nutrição pela Universidade do Porto e finalizou o seu doutoramento em 2015 em Ciências do Consumo Alimentar e Nutrição.



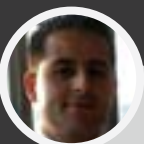
ANTÓNIO PEDRO MENDES

António Pedro Mendes é licenciado em Ciências da Nutrição pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.



MÁRIO SIMÕES

Licenciado em Desporto e Educação Física e Mestre em Treino de Alto Rendimento, conta com passagens pela Federação Portuguesa de Voleibol e Sporting Clube de Portugal.



FILIPE TEIXEIRA

Filipe Teixeira é licenciado em Ciências da Nutrição pela Universidade Atlântica .



GABRIEL MARTINS

Licenciado em Dietética e Nutrição e Mestre em Treino e Nutrição Desportiva.



CÉSAR LEÃO

César Leão é licenciado em Ciências da Nutrição pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto



MÓNICA SOUSA

Mónica Sousa é licenciada em Ciências da Nutrição e doutorada em Ciências do Desporto na Universidade do Porto.



PILATES COM BOLA



Destinatários

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto / Educação Física, Terapeuta Ocupacional, Estudante Finalista



Carga horária

7 horas



Horário

Manhã - 9:00 às 13:00 Tarde - 14:00 às 17:00



Certificação Dgert; APPI; ipdj



Créditos

1.4 UC TPTEF

O Método Pilates tem sido muito divulgado nos últimos anos, tendo-se tornado num importante recurso clínico. “Pilates com Bola” ensinará ao formando como incorporar de forma eficaz os exercícios com Bola Suíça no seu programa de reabilitação.

A bola, conciliada com a abordagem funcional da APPI, garante a aplicação de programas de Pilates completos, dinâmicos e divertidos, tornando o instrutor ainda mais capacitado a atuar nesta área de grande expansão que é o Pilates!

- **Pré-requisito:** Pré-requisito: Para participar neste curso, é necessário ter frequentado um módulo Matwork de Pilates da APPI ou de outra instituição (com a duração mínima de 2 dias)



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou recordar e aprofundar os meus conhecimentos neste conceito singular e extremamente completo, que é desenvolvido em permanência numa incubadora real: a clínica APPI, em Londres;
- ✓ Vou compreender a pertinência dos exercícios com bola e como a integrar com o Pilates Clínico;
- ✓ Vou adquirir novas competências na área do Pilates Clínico, um poderoso método de reabilitação, cada vez mais procurado pelos pacientes;
- ✓ Vou adicionar ao meu currículo um carimbo internacional com um Certificado APPI, uma vez que a APPI é uma instituição reconhecida e operante em todo o mundo.



**APPI
TRAINER**





PILATES CLÍNICO MW1

CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI



Destinatários

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto / Educação Física, Terapeuta Ocupacional, Estudante Finalista



Carga horária

16 horas



Horário

Manhã - 09h00 - 13h00 Tarde - 14h00 - 18h00



Certificação Dgert; APPI; IPDJ



Créditos

3.2 UC TPTEF e DT



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Dominarei as bases de um método eficaz num vasto leque de patologias, melhorando os padrões de movimento e estabilidade do meu paciente;
- ✓ Terei acesso a um Certificado Internacional APPI, uma vez que a APPI é uma instituição reconhecida e operante em todo o mundo;
- ✓ Desenvolverei competências na área do Pilates Clínico, um método de reabilitação cada vez mais procurado pelos pacientes e pelos empregadores.

A Australian Physiotherapy and Pilates Institute (APPI) é um instituto de Pilates Clínico, criado e coordenado por Fisioterapeutas, composto apenas por formadores certificados segundo normas restritas.

No módulo Matwork 1 (The Foundation) terá contacto com um método criado e desenvolvido em permanência, numa incubadora privilegiada: a clínica APPI (Londres), onde todos os pacientes são tratados com base no Pilates Clínico. É assim garantido que cada exercício de Pilates é relacionado com a patologia e os padrões normais de movimento.

Descubra o que distingue o Pilates Tradicional do Pilates Clínico APPI, conhecendo os 8 princípios e modelo de core proposto pela APPI com o seu método de treino de estabilidade dinâmica para melhoria da postura e função.



APPI
TRAINER





PILATES CLÍNICO MW2

CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI



Destinatários

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto / Educação Física, Terapeuta Ocupacional, Estudante Finalista



Carga horária

16 horas



Horário

Manhã - 09h00 - 13h00 Tarde - 14h00 - 18h00



Certificação Dgert; APPI; IPDJ



Créditos

3.2 UC TPTEF e DT

A Australian Physiotherapy and Pilates Institute (APPI) é um instituto de Pilates Clínico, criado e coordenado por Fisioterapeutas, composto apenas por formadores certificados segundo normas restritas.

No módulo Matwork 2 (Class Instructor) abordará tudo aquilo que é necessário para conduzir uma classe de Pilates de forma autónoma, multiplicando a aplicabilidade deste método no seu contexto profissional, colmatando a crescente procura dos pacientes por este método.

A Certificação Matwork em Pilates Clínico da APPI é constituída por três níveis (MW1, MW2 e MW3) de forma a garantir uma progressão segura e efetiva. Deverá sempre começar pelo MW1, fazendo depois o nível que desejar.

● **Pré-requisito:** Este curso é exclusivo a alunos que tenham frequentado o Módulo MW1 da APPI.



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Desenvolverei competências na criação e condução de classes de Pilates Clínico, de acordo com a avaliação do indivíduo e do grupo, estruturando progressões.
- ✓ Potenciarei o controlo postural dos meus pacientes, através de um conjunto de exercícios com foco na estabilidade lombopélvica.
- ✓ Desenvolverei competências na área do Pilates Clínico, um método de reabilitação cada vez mais procurado pelos pacientes e pelos empregadores.



APPI
TRAINER





PILATES CLÍNICO MW3

CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI



Destinatários

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto / Educação Física, Terapeuta Ocupacional, Estudante Finalista



Carga horária

16 horas



Horário

Manhã - 09h00 - 13h00 Tarde - 14h00 - 18h00



Certificação Dgert; APPI; IPDJ



Créditos

3.2 UC TPTEF e DT

No módulo Matwork 3 (Intermediate/Advanced) sedimentará todo o seu conhecimento sobre o método APPI, elevando o grau de dificuldade dos exercícios a um nível avançado, que lhe permitirá intervir junto de qualquer classe de pacientes.

Adicionará ao seu currículo uma dimensão internacional na área do Pilates Clínico e atingirá um patamar diferenciado de resultados na sua prática. A Certificação Matwork em Pilates Clínico da APPI é constituída por três níveis (MW1, MW2 e MW3). Deverá sempre começar pelo MW1, fazendo depois o nível que desejar.

● **Pré-requisito:** Este curso é exclusivo a alunos que tenham frequentado o Módulo MW1 da APPI.



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Consolidarei o meu conhecimento através da análise de casos clínicos e da criação de planos de tratamento;
- ✓ Irei adquirir um conjunto de conhecimentos avançados que me permitirão aplicar os exercícios do Método de Pilates APPI, assim como as suas possíveis progressões;
- ✓ Terei uma nova ferramenta eficaz, baseada na evidência científica mais recente, que me permitirá potenciar o controlo postural dos meus pacientes.



APPI
TRAINER





PILATES PARA CRIANÇAS



Destinatários

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto / Educação Física, Terapeuta Ocupacional, Estudante Finalista



Carga horária

8 horas



Horário

Manhã - 09h00 - 13h00 Tarde - 14h00 - 18h00



Certificação Dgert; APPI; IPDJ



Créditos

1.6 UC TPTEF e DT

Pilates para Crianças é um curso CPD (continuing professional development), que aborda o método de Pilates segundo a visão da APPI no tratamento das Crianças e Jovens. Neste CPD vai aprender a estabelecer uma intervenção de acordo com cada fase de desenvolvimento, promovendo a atividade física nas crianças. Ainda, este método, personalizado para cada faixa etária, vai ajudá-lo a prevenir o sedentarismo e a potenciar a criação de bons hábitos posturais na criança.

Com este CPD, amplie o seu leque de recursos e melhore a sua intervenção!

- **Pré-requisito:** Pré-requisito: Para participar neste curso, é necessário ter frequentado um módulo Matwork de Pilates da APPI ou de outra instituição (com a duração mínima de 2 dias)



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Saberei intervir sobre as patologias e dificuldades quotidianas que podem afetar a atividade física da criança, melhorando a sua funcionalidade;
- ✓ Promoverei o aumento da atividade física em crianças, prevenindo o aparecimento de patologias tais como diabetes e obesidade;
- ✓ Serei capaz de criar uma sessão de pilates, individual ou de grupo, consoante as fases de desenvolvimento da criança, tendo as bases do método de Pilates APPI.



APPI
TRAINER





PILATES PARA ESCOLIOSES



Destinatários

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto / Educação Física, Terapeuta Ocupacional, Estudante Finalista



Carga horária

8 horas



Horário

Manhã - 09h00 - 13h00 Tarde - 14h00 - 18h00



Certificação Dgert; APPI; IPDJ



Créditos

1.6 UC TPTEF e DT



Reconhece os termos escoliose congénita e idiopática? Sabe como definir uma intervenção para cada tipo de curva? Pilates para Escolioses é um curso CPD (continuing professional development), que aborda o método de Pilates segundo a visão da APPI no tratamento da Escoliose.

Neste CPD vai aprender a estabelecer uma intervenção de acordo com cada tipo de curva. Terá ainda a oportunidade de planear e conduzir uma sessão de pilates clínico para indivíduos com escolioses, assim como um programa de exercícios home-based. Com este CPD, amplie o seu leque de recursos e melhore a sua intervenção!

- **Pré-requisito:** Para participar neste curso, é necessário ter frequentado um módulo Matwork de Pilates da APPI ou de outra instituição (com a duração mínima de 2 dias)



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Terá a oportunidade de recordar e aprofundar os seus conhecimentos do conceito de pilates APPI;
- ✓ Relembrará o conceito de escoliose e a pertinência do método de Pilates no tratamento desta patologia;
- ✓ Vai adquirir novas competências na área do Pilates Clínico, um poderoso método de reabilitação, bastante motivador com procura crescente;
- ✓ Adicionará ao seu currículo um carimbo internacional, uma vez que a APPI é uma instituição reconhecida e operante em todo o mundo.



APPI
TRAINER





PILATES PRÉ E PÓS NATAL

CERTIFICAÇÃO APPI



Destinatários

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto / Educação Física, Terapeuta Ocupacional, Estudante Finalista



Carga horária

16 horas



Horário

Manhã - 09h00 - 13h00 Tarde - 14h00 - 18h00



Certificação Dgert; APPI, IPDJ



Créditos

3.2 UC TPTEF e DT

O Pilates durante e após a Gravidez acarreta inúmeros benefícios para a saúde da mulher, como a melhoria da circulação sanguínea e o fortalecimento abdominal e da musculatura pélvica, que reduzem o risco de incontinência urinária e desconforto. Pilates Pré e Pós Natal é um curso com a marca APPI, prático e dinâmico, muito pedido pelos alunos. Permite ao formando evoluir na sua formação em Pilates, adaptando os diversos exercícios ao contexto da gravidez e ao período da recuperação após o parto.

Tenha acesso às guidelines mais atuais de exercício Pré e Pós Natal e aprenda como intervir em contexto real, de forma individual ou através de classes.

- **Pré-requisito:** Pré-requisito: Para participar neste curso, é necessário ter frequentado um módulo Matwork de Pilates da APPI ou de outra instituição (com a duração mínima de 2 dias)



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Terei acesso a um curso com a qualidade APPI, bastante pedido pelos alunos e desenhado por uma das maiores especialistas da APPI na área Pré e Pós parto;
- ✓ Vou adquirir competências específicas do contexto Pré e Pós Natal, essenciais para todos os profissionais que, como eu, trabalham ou pretendem trabalhar nesta área;
- ✓ Vou adicionar ao meu currículo um carimbo internacional, uma vez que a APPI é uma instituição reconhecida e operante em todo o mundo.



APPI
TRAINER





PILATES NA CIRURGIA DA COLUNA VERTEBRAL



Destinatários

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto / Educação Física, Terapeuta Ocupacional, Estudante Finalista



Carga horária

8 horas



Horário

Manhã - 9:00 às 13:00 Tarde - 14:00 às 18:00



Certificação Dgert; APPI, IPDJ



Créditos

1,6 UC TPTEF e DT

Sabia que 80 a 90% das pessoas irá vivenciar pelo menos um episódio de dor vertebral ao longo da sua vida? E que muitas vezes a única solução é a cirurgia vertebral? Pilates na Cirurgia da Coluna Vertebral é um curso CPD (continuing professional development) da APPI onde se aborda o essencial para conduzir sessões individuais e classes de Pilates Clínico nas diferentes fases do pós-cirúrgico da laminectomia, discectomia e fusão vertebral.

Neste curso ficará a conhecer que precauções deve ter em conta quando estrutura o seu plano de intervenção, bem como qual a forma mais segura e eficaz de utilizar estes exercícios de estabilização (dinâmica, rotatória e estática), mobilidade, alongamento e força e suas progressões na reeducação do movimento e postura no pós-cirúrgico da coluna vertebral.

- **Pré-requisito:** Pré-requisito: Para participar neste curso, é necessário ter frequentado um módulo Matwork de Pilates da APPI ou de outra instituição (com a duração mínima de 2 dias)



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou recordar os 5 elementos chave do Pilates Clínico APPI, compreendendo que a Respiração e Centering (usando músculos abdominais e do pavimento pélvico) devem ser trabalhados ainda no hospital;
- ✓ Vou ser capaz de avaliar e desenhar um plano de exercícios de Pilates Clínico para as diferentes fases de recuperação no pós-operatório (laminectomia, discectomia e fusão vertebral);
- ✓ Vou estar apto a utilizar o Pilates Clínico como meio de reabilitação que permite adaptar o exercício às necessidades e objetivos do indivíduo, assim como fazer uma progressão segura e eficaz;
- ✓ Vou adquirir novas competências na área do Pilates Clínico, um poderoso método de reabilitação, bastante motivador com procura crescente;
- ✓ Vou adicionar ao meu currículo um carimbo internacional, uma vez que a APPI é uma instituição reconhecida e operante em todo o mundo.



APPI
TRAINER





STRENGTH AND POWER FOR ATHLETIC PERFORMANCE



Destinatários

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física, Enfermeiro, Médico, Nutricionista/Dietista, Estudante Finalista



Carga horária

24 horas



Horário

Manhã - 9:00 às 13:00 Tarde - 14:00 às 18:00



Certificação Dgert; IPDJ

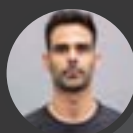


Créditos

4.8 UC TPTEF e TD

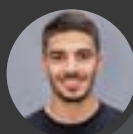
O recurso a estratégias avançadas para o desenvolvimento de força vem dar resposta ao aumento das exigências da competição, sendo este o próximo passo para potenciar a performance desportiva, transformar praticantes em atletas e prevenir lesões.

É este o caminho seguido por Luís Mesquita, Mário Simões e Bruno Matos, três profissionais de excelência que lideram o curso Strength and Power for Athletic Performance, no seu Centro de Treino Jesuítas. Partindo dos princípios fisiológicos, anatómicos e biomecânicos, serão abordados temas como a força máxima, hipertrofia, potência, treino de força baseado na velocidade, pliometria e periodização.



MÁRIO SIMÕES

Se tiver a oportunidade de ver o Mário Simões falar de fisiologia, verá que é possível falar deste tópico, tão distante para muitos, de forma clara, segura e com pontes sistemáticas com o treino. Essa capacidade de juntar a teoria e a prática é, aliás, um dos traços distintivos do Mário, e advém de uma carreira feita ao longo de 3 vetores: académico, desportivo e no treino.



BRUNO MATOS

Conhecer o Bruno Matos ajuda a reforçar uma perspetiva otimista sobre a juventude portuguesa porque, apesar de jovem, o Bruno junta muitas características e experiências que farão dele um nome incontornável no panorama do treino de alto rendimento.



LUÍS MESQUITA

Com a licenciatura em Fisioterapia pela CESPU a marcar o início do seu percurso, Luís Mesquita tem conquistado metas notáveis, diferenciando-se pela formação e prática de excelência, desde cedo ligadas ao mundo do Desporto.

Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou levar os meus clientes ou atletas a atingir uma performance de excelência, construindo verdadeiros atletas.
- ✓ Serei capaz de justificar a relevância do treino de força e potência com evidência científica e resultados;
- ✓ Vou conhecer as metodologias de treino mais atuais, baseadas na evidência, e já afinadas a partir da experiência dos formadores;
- ✓ Serei capaz de avaliar com eficácia as necessidades de treino do atleta e indivíduo com ou sem historial de prática de exercício.



SGA - STRETCHING GLOBAL ATIVO:

RPG APLICADO AO DESPORTO



Destinatários

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto / Educação Física, Outros Licenciados em Saúde, Estudante Finalista



Carga horária

32 horas



Horário

Manhã - 09:00 às 13:00 Tarde - 14:00 às 18:00



Certificação Dgert; IPDJ



Créditos

6.4 UC TPTEF



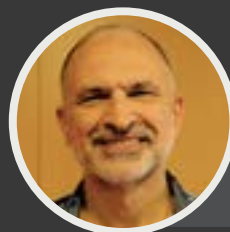
Com a realização do curso de Stretching Global Ativo aprenderá um método que poderá utilizar imediatamente e que tem efeitos imediatos. Ainda, o curso de Stretching Global Ativo da Bwizer é o único em Portugal que tem um formador autorizado por Philippe Souchart, pelo que estará a comprar não só conhecimento, mas sim conhecimento com garantia de qualidade e reconhecimento.

Pensado inicialmente para o atleta, por proporcionar um alongamento global dos músculos e potenciar o seu desempenho, o papel do Stretching Global Ativo na diminuição da rigidez e encurtamento muscular tem-lhe dado uma grande popularidade na intervenção nas lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho, tornando-se assim, cada vez mais, uma forte ferramenta para a potenciar a ação muscular e o correto desempenho biomecânico. Não perca esta edição única no ano, evolua, atue com segurança e seja reconhecido pela sua qualidade com a realização do curso de Stretching Global Ativo.



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou compreender as cadeias musculares e a importância do seu alongamento ativo no tratamento de lesões;
- ✓ Vou comprovar a eficácia deste método, experienciando as posturas de Stretching Global Ativo e sentindo os seus benefícios;
- ✓ Vou aprender conceitos que poderão ser aplicados no dia seguinte ao término do curso.
- ✓ Vou dar aos meus clientes um método com resultados imediatos.



JOÃO ORNELAS
CARVALHO

Fisioterapeuta e Osteopata, é o único formador em Portugal de Stretching Global Ativo autorizado por Philippe Souchart para lecionar cursos de Stretching Global Ativo. João Ornelas Carvalho é Pós-graduado em Fitoterapia, Homotoxicologia, Homeopatia, Bioquímica e Medicina Ortomolecular.



TREINO FUNCIONAL

FT COACH® I



Destinatários

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física, Técnico Exercício Físico, Treinador Desporto, Estudante Finalista



Carga horária

14 horas



Horário

Sábado das 1h às 20h e Domingo das 9h às 18h



Certificação Dgert; IPDJ; (FT) Coach®



Créditos

2.8 UC TPTEF

Functional Training (FT) Coach® é uma Certificação Internacional que traduz uma nova abordagem ao treino funcional.

Baseia-se numa avaliação funcional específica e criada pela FT Coach®, a partir da qual é definida uma estratégia corretiva com o objetivo de eliminar disfunções mas também atingir uma melhor performance. Tudo isto tendo por base o objetivo do indivíduo quer seja um pós-lesão, uma melhor performance no quotidiano ou mesmo até em alta competição.

Aceda a uma aula online gratuita onde verá o passo a passo da realização de alguns exercícios base desta metodologia, pela mão do seu formador, Gabriel Jorge.



GABRIEL
JORGE

Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou saber realizar uma avaliação funcional completa e sistematizada que me permitirá conhecer melhor o meu cliente e assim ser mais objectivo na prescrição e elaboração do treino com os máximos padrões de segurança;
- ✓ Vou saber definir melhor os objetivos para o meu cliente com vista a atingir o seu real propósito com o treino;
- ✓ Vou saber seleccionar os materiais mais adequados a cada momento do treino;
- ✓ Vou saber tirar o melhor partido dos exercícios corretivos com objetivo de melhorar o movimento, tendo em conta a consciência corporal do indivíduo.

Gabriel Jorge é Licenciado em Desporto e Educação Física, desenvolveu capacidades de Facilitador estando presente desde 2007 em várias ações relacionadas com modelos de performance junto de empresas nacionais. Conjugou o saber com a prática de forma a atingir os seus objetivos, tendo sido o primeiro profissional em Portugal na área com a certificação FT Coach®.



YOGA TERAPÊUTICO



Destinatários

Fisioterapeuta, Licenciado Desporto/Educação Física, Técnico Exercício Físico, Outros Profissionais de Exercício (nao Lic. e sem cédula), Atleta/Praticante, Osteopata com Cédula, Estudante Finalista



Carga horária

16 horas



Horário

Manhã - 9:00 às 12:30 Tarde - 14:00 às 18:00



Certificação Dgert;



Créditos

3,2 UC TPTEF e DT



Hoje sabemos que corpo, mente e espírito estão em constante ligação e um individuo não é saudável se uma das partes estiver em desequilíbrio.

O Yoga consiste numa prática que abrange o bem-estar a todos os níveis: físico, mental, emocional e espiritual. Permite uma intervenção focada no corpo e mente, através da consciência corporal, aumento de mobilidade e equilíbrio emocional, fundamentais na prevenção de lesões, reabilitação e reeducação postural.

No curso de Yoga Terapêutico, os alunos vão aprender a tomar consciência do seu próprio ser, de uma forma mais holística, adquirindo consciência do corpo, da respiração e das emoções (reconhecendo a importância do estado mindfulness). Vão ficar a conhecer as 8 disciplinas no Yoga, aprofundando a prática física (asana), respiração (pranayama) e meditação (dhyana). Será capaz de incorporar novas formas de avaliar e tratar o utente, recorrendo a ferramentas inspiradas no Yoga, para uma recuperação mais ativa e dinâmica.



Vou ser melhor com este curso porque...

- ✓ Vou adquirir novas ferramentas de reabilitação, inspiradas no yoga, alcançando uma recuperação mais ativa;
- ✓ Vou saber avaliar a postura estática e dinâmica do utente, identificando os desequilíbrios posturais mais evidentes, bem como zonas de hipermobilidade, hipomobilidade e instabilidade;
- ✓ Vou ser capaz de identificar objetivos e personalizar a minha intervenção para a correção de cada desequilíbrio postural, com resultados eficazes em condições algicas como lombalgias, omalgias ou ciatalgias;
- ✓ Vou diferenciar a minha prática, com o recurso a um método inovador e eficaz



**SARA
HU**

Fisioterapeuta, com pós-graduação em Osteoetiopatía pela ATMS. É professora de Yoga, Pilates Clínico e Hipopressivos e formadora de cursos de instrutores de Yoga e Pilates.



FISIOTERAPIA



EXERCÍCIO



ENFERMAGEM



NUTRIÇÃO