

EXERCÍCIOS CORRETIVOS (SET 2017) - PORTO

A utilização de testes de
assimetrias de cada in
desenvolva competência
sua prática profissional!

MODELO FORMATIVO Curso presencial

DATA DE INÍCIO / FIM 09-09-2017 / 10-09-2017

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

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

INVESTIMENTO

LOCALIZAÇÃO Ginásio Porto Gran Plaza Virgin Active

Formação
Certificada



OBJETIVOS

Objetivos Gerais: Com este curso pretende garantir-se que os participantes sejam capazes de perceber e integrar o conceito de Exercício Corretivo na sua prática profissional, através de uma Avaliação Funcional completa dos seus clientes e prescrição de exercício corretivo específico.

Objetivos Específicos:

- Conhecer a biomecânica associada a cada exercício
- Compreender e integrar o conceito de Exercício Corretivo na sua prática profissional
- Aprender a efetuar uma Avaliação Funcional completa
- Desenhar planos de treino com exercícios corretivos diversificados e orientados para as necessidades do cliente, tendo em conta a segurança na sua realização
- Conseguir avaliar e corrigir, em contexto específico, os exercícios prescritos
- Melhorar e otimizar a qualidade dos resultados através de um correto planeamento, execução e correção



PROGRAMA

- **Avaliação postural**
- **Avaliação da mobilidade ativa e passiva, global e analítica.**
- **Avaliação e reeducação cinemática Tronco/CPelvica/MI**
- **Avaliação de risco e prevenção de quedas no indivíduo sénior: testes práticos**
- **Avaliação funcional de padrões do movimento:**
 - **Agachamento profundo**
 - **Teste de compensação de estruturas (princípios da biomecânica)**
 - **Estabilidade do tronco**
 - **Estabilidade de rotação**
 - **Cintura pélvica**
 - **Cintura escapular**

Exercícios corretivos

Mobilidade



- **Membros inferiores**
- **Cintura pélvica**
- **Cintura escapular**

Estabilidade

- **Membros inferiores**
- **Cintura pélvica**
- **Cintura escapular**

Força

- **Membros inferiores**
- **Cintura pélvica**
- **Cintura escapular**

Case studies: avaliação, desenho e implementação de planos de exercícios corretivos



SAIBA MAIS SOBRE ESTE TEMA

A **avaliação e a identificação de fatores de risco e causas de alterações posturais** permitem a **definição e prescrição de programas de exercícios** que podem contribuir para a **correção postural e/ou para a reeducação funcional**.

Deste modo, a **prescrição de exercício de acordo com as características pessoais**, orientada a problemas e a estruturas concretas, **promove a correção postural e melhoria da qualidade de movimento**, provocando consequentemente um alívio dos sintomas.

No contexto deste curso, serão criados **diversos cenários práticos** para **avaliar, desenhar e implementar planos de intervenção e treino adaptados a cada caso**. Com um mercado de trabalho cada vez mais exigente, “**Exercícios Corretivos**” foi criado a pensar nos profissionais de desporto e da saúde que pretendem desenvolver competências no contexto do exercício corretivo para **prevenção e tratamento**.

O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO?

- 16 horas de formação
- Material de apoio ao Curso (em Português)
- Certificado de registo profissional (DGERT)
- 3,2 UC (Unidades de Crédito) relativos ao Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico (TPTEF)
- Certificado de participação Bwizer com creditação IPDJ
- Seguro de acidentes pessoais em vigor durante a formação
- Coffee-breaks

CERTIFICAÇÃO IPDJ

- Este curso atribui 3,2 UC (Unidades de Crédito) relativos ao Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico (TPTEF).



QUAIS OS DESTINATÁRIOS DESTE CURSO?

Licenciados em Fisioterapia e Desporto/ Educação Física, Personal Trainers, Instrutores de Aulas de Grupo, de Ginásio e Fitness; assim como Treinadores que possuam o Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico (TPTEF).

NOTAS IMPORTANTES

Os participantes deverão trazer roupa confortável (t-shirt/polo ou top e calções) que lhes permita treinar adequadamente todas as técnicas. Deverão ainda trazer uma toalha e sapatilhas apropriadas.

