



Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Treino Neuromuscular em Populações Clínicas

[IP Santarém]

Objetivos da ação

Esta formação tem como objectivos gerais conferir competências aos formandos na abordagem ao treino da função neuromuscular direcionado para populações com condições clínicas crónicas.

Pretende-se criar condições para uma programação e intervenção eficiente e segura em termos de exercício físico com populações com condições clínicas crónicas.

Objetivos (Competências e Conhecimentos)

1. Adquirir capacidade de prescrição e adaptação das linhas orientadoras da prescrição do exercício aos objetivos de melhoria da qualidade de vida e saúde da pessoa com doença crónica.
2. Conhecer procedimentos e testes de avaliação da função neuromuscular em doenças crónicas.
3. Identificar testes mais adequados a cada condição clínica.
4. Conhecimento das recomendações e exercícios mais eficazes para treino em cada condição.
5. Dotar formandos de competências de prescrição fundamentada de exercícios para a função neuromuscular em diferentes tipos de equipamento e condições clínicas.
6. Compreender como manipular variáveis do treino de força e como realizar a sua periodização para alcançar objetivo de treino.

Responsáveis pela ação

João Paulo Moreira de Brito ESDRM | IPS

Formadores

João Paulo Moreira de Brito ESDRM | IPS

- Doutorado em Ciências da Atividade Física e do Desporto pela Universidade de Lérida (Espanha).
- Diretor Técnico de Health Club e Ginásios
- Certificado pelo American College of Sports Medicine (EUA)
- Autor de livros e artigos no âmbito do exercício físico e saúde.

Rafael Oliveira-ESDRM | IPS

- Doutorando em Ciências do Desporto – UBI
- Diretor Técnico de Health Club e Ginásios
- Licenciatura em Condição Física e Saúde Desporto e Mestrado em Desporto, Especialização em Condição Física na ESDRM

Local

Escola Superior de Desporto de Rio Maior – IPSantarém

Data e Horário

DIA 6 de abril - 6ª feira | 14h – 19h

Duração e Creditação

Ação nº: 59211819

5 horas | 1 UC para renovação do TPTEF - Título Profissional de Técnico de Exercício Físico

5 horas | Modalidade ACD – Ação de Curta Duração, a certificar ao abrigo do despacho nº5741/2015, de 29 de maio – Professores dos grupos de recrutamento 260 e 620

Programa

14h00-16h00: Sessão 1 (sala de aula)

16h15-19h00: Sessão 2 (ginásio de musculação)

Sessão 1 – Fundamentos (2h)

- Fundamentos de fisiológicos da prática de exercício em populações com condições clínicas crónicas: obesidade; diabetes; esclerose múltipla; problemas de coluna; artrite reumatóide, artrose;
- Resposta ao exercício, mecanismos de regulação, farmacocinética e interação com o exercício;
- Metodologias de treino (metodologia tradicional; treino baseado na velocidade; treino sensório-motor; treino concorrente)

Sessão 2 – Prática de prescrição e adaptação do exercício para a função neuromuscular diferentes condições clínicas (3h)

- Caracterização e análise da participação muscular em diferentes exercícios e equipamentos, nas diferentes condições clínicas
- Prescrição fundamentada de exercícios e manipulação de variáveis do treino para a função neuromuscular em diferentes tipos de equipamento e condições clínicas com diferentes níveis de funcionalidade e co morbilidades.

Destinatários

Licenciados ou estudantes nas diversas áreas das Ciências do Desporto, do Exercício e Bem-estar, Educação Física, Fisioterapeutas, Enfermeiros e Técnicos de Saúde; Detentores do Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico (TPTEF) e Título Profissional de Diretor/a Técnico/a (TPDT). Professores dos grupos de recrutamento 260 e 620

Condições de frequência e avaliação

Para a obtenção da certificação de formação, os participantes deverão estar presentes em pelo menos 75% das horas de contacto previstas. O controlo da assiduidade dos formandos é efetuado através do preenchimento de um registo de presenças a distribuir pelo formador na sessão.

Questionário de avaliação global da formação.

Avaliação da reação/satisfação dos formandos com o objetivo de aferir o seu grau de satisfação em relação à ação de formação e às condições em que a mesma decorreu.

Vagas e Critérios de Seleção

Vagas limitadas.

Seleção por ordem de receção do respetivo comprovativo de pagamento.

A ESDRM reserva-se no direito de cancelar a formação caso não haja um número mínimo de participantes ou ocorrer qualquer outro motivo que obste à realização da formação, procedendo apenas à devolução total do valor da inscrição, quando tiver havido um pagamento, sem que possa ser reclamado qualquer outro direito indemnizatório

Inscrição

Através do link:

<http://bit.ly/2xKD5AV>

Preço de Inscrição

Alunos de Licenciatura, Funcionários e Docentes da ESDRM – **10 €**

Diplomados da ESDRM – **15 €**

Técnico/a de Exercício Físico (TPTEF), Título Profissional de Diretor/a Técnico/a (TPDT) -- **20 €**

Licenciados ou estudantes nas diversas áreas das Ciências do Desporto, do Exercício e Bem-estar, Educação Física, Fisioterapeutas, Enfermeiros e Técnicos de Saúde – **20 €**

Professores dos grupos de recrutamento 260 e 620 - **20 €**

Pagamento

O pagamento pode ser efetuado até 29 de março (5^ªf)

a) Por transferência bancária para o IBAN PT50078101120112001184707, e envio de email com comprovativo de transferência bancária para cristinaaires@esdrm.ipsantarem.pt, com assunto “Treino Neuromusculares em Populações Clínicas *Primeiro e último nome*”.

b) Em numerário, Serviço de Tesouraria na Escola Superior de Desporto de Rio Maior | Av. Dr. Mário Soares | 2040-413 Rio Maior;

As inscrições só serão válidas após confirmação de pagamento e serão consideradas por ordem de receção do respetivo comprovativo.

Data Limite de Inscrição e pagamento

29 de março (5^ªf)

Informações Diversas

Secretariado do GFC – Maria João Solla gfc@esdrm.ipsantarem.pt