

Curso

Instrutor de Ginásio no Exercício Físico e Gravidez

Reconhecido pela NBA





Curso Instrutor de Ginásio no Exercício Físico e Gravidez

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/ciencias-do-desporto/curso/instrutor-ginasio-exercicio-fisico-gravidez

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 16

05

Metodologia

pág. 20

06

Certificação

pág. 28

01

Apresentação

Frequentemente as mulheres não querem abandonar a sua atividade física durante a gravidez. Pelo contrário, o que desejam é conseguir adaptar os seus exercícios à etapa em que se encontram. Por isso, este curso põe a ênfase em conseguir que o aluno adquira conhecimentos avançados sobre a gravidez e a atividade física. Assim, após a conclusão do plano de estudos, o profissional vai ser capaz de elaborar planos de exercícios adaptados às necessidades das grávidas com uma perspetiva informada e eficaz.





“

Com este curso vai ser capaz de elaborar e pôr em prática planos de exercício físico adaptados a cada etapa da gravidez”

O exercício físico não é contraindicado durante a gravidez. Pelo contrário, os médicos recomendam que a grávida adapte o desporto ao momento da gravidez em que se encontra. Por isso, é essencial que os monitores de ginásio saibam como trabalhar com mulheres grávidas, oferecendo-lhes rotinas de exercícios que preservem a sua condição física sem prejudicar a saúde do bebé.

Por todos estes motivos, este abordará tudo o relacionado com a gravidez e o exercício físico. Durante a aprendizagem, serão estudadas as diferentes adaptações morfofisiológicas observadas, com atenção ao seu impacto nos planos de exercício físico. Serão fundamentais as modificações e os cuidados posturais e os ajustamentos de controlo motor à medida que a gravidez evolui.

Serão tidos em consideração as eventuais patologias, cuidados e contraindicações durante este processo, bem como as respostas e as adaptações ao exercício físico. Por fim, será abordada a prescrição do programa de exercício físico, mediante uma divisão para os três trimestres característicos e uma proposta não menos importante para o pós-parto.

Todos estes conteúdos serão disponibilizados em formato *online*; portanto, o aluno poderá estudar onde e quando quiser, apenas necessitando de um dispositivo com acesso à Internet para ampliar as suas qualificações.

Este **Curso de Instrutor de Ginásio no Exercício Físico e Gravidez** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em atividade física e desporto
- O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático proporciona informações científicas e práticas sobre as disciplinas essenciais para o desempenho profissional
- Exercícios práticos através dos quais realizar um processo de autoavaliação que permite melhorar a aprendizagem
- A ênfase especial em metodologias inovadoras
- Aulas teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à internet



O único meio à disposição do profissional para diferenciar o seu perfil de outros é a atualização académica. Com este curso, este objetivo torna-se realidade”

“

Aprenda a trabalhar com grávidas e converta-se num Instrutor de Ginásio muito mais preparado, revalorizando assim o seu perfil profissional”

Aprenda a desenhar planos de exercício adaptados às necessidades das grávidas e converta-se num profissional muito mais procurado.

Um curso único, decisivo e fundamental para evoluir na sua carreira.

O corpo docente do curso inclui profissionais do setor que refletem a sua experiência profissional nesta especialização, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente de simulação que irá proporcionar uma especialização imersiva programada para a capacitação em situações reais.

A conceção deste curso assenta na Aprendizagem Baseada nos Problemas, através da qual o profissional deve tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do curso. Para tal, o profissional contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.



02

Objetivos

O objetivo fundamental deste curso é potenciar no aluno a aquisição de competências concretas que se irão converter na base de apoio da sua prática diária. Para isso, foi definida uma aprendizagem de altíssimo nível baseada nas últimas novidades do setor e criada com o máximo rigor científico. Estes conteúdos vão ser ministrados por uma equipa de profissionais reconhecidos, que transmitirão ao aluno ferramentas valiosíssimas para trabalhar como Instrutor de Ginásio, em particular com populações especiais.





“

Um curso que o prepara para a excelência e que o ajuda a alcançar os seus objetivos profissionais e pessoais”



Objetivos gerais

- ♦ Adquirir conhecimentos baseados na mais recente evidência científica, com plena aplicabilidade no campo prático
- ♦ Dominar os métodos mais modernos de avaliação do desempenho desportivo
- ♦ Dominar e aplicar com segurança os métodos de treino mais atuais para melhorar o rendimento desportivo e a qualidade de vida, bem como as patologias mais comuns
- ♦ Dominar os princípios que regulam a fisiologia do exercício e a bioquímica
- ♦ Integrar corretamente todos os conhecimentos adquiridos nos diferentes módulos na prática real





Objetivos específicos

- Conhecer de maneira profunda as mudanças morfofuncionais do processo de gravidez
- Compreender profundamente os aspetos biopsicossociais da gravidez
- Conseguir planear e programar o treino de uma forma individualizada numa grávida

“

Ao estudar a partir do melhor conteúdo e com o melhor quadro docente, vai garantir que alcança os seus objetivos profissionais”

03

Direção do curso

O corpo docente deste curso é constituído por um grupo de especialistas no ativo e de elevado nível. Deste modo, o profissional que decida frequentar esta especialização da TECH, aprenderá com professores de excelência, com anos de experiência no setor e com uma enorme vontade de qualificar os melhores profissionais neste campo. Por isso, esta equipa também elaborou os conteúdos do curso, assegurando ao aluno uma aprendizagem completa, baseada no maior rigor científico e nas últimas novidades do setor.





“

*Aprender com profissionais deste calibre
não tem preço”*

Direção



Doutor Dardo Rubina

- ♦ CEO da Test and Training
- ♦ Coordenador da Preparação Física EDM
- ♦ Preparador Físico da Primeira Equipa da EDM
- ♦ Mestrado de Elevado Rendimento Desportivo (ARD) COE
- ♦ Certificação EXOS
- ♦ Especialista em Treino de Força para a Prevenção de Lesões, Reabilitação Funcional e Físico-Desportiva
- ♦ Especialista em Treino de Força Aplicado ao Rendimento Físico e Desportivo
- ♦ Certificação em Tecnologias de Gestão de Peso e Rendimento Físico
- ♦ Pós-graduação em Atividade Física em Grupos com Patologias
- ♦ Licenciatura em Estudos Avançados (DEA) Universidade de Castela a Mancha
- ♦ Doutoramento em Elevado Rendimento Desportivo (ARD)



Professores

Dr. Juan Renda

- Professor Nacional de Educação Física. ISEF N.º 1 "Dr. Enrique Romero Brest"
- Licenciatura em Cinesiologia e Fisioterapia. Instituto Universitário Fundação H.A. Bacelo
- Licenciatura em Educação Física com Orientação em Fisiologia do Trabalho Físico da Universidade Nacional Gral, San Martin
- Mestrado em Educação Física na Universidade Nacional de Lomas de Zamora

04

Estrutura e conteúdo

O aluno que decidir frequentar este programa terá acesso ao banco de conteúdos mais completo do mercado. Este curso foi concebido por uma equipa profissional de qualidade, que criou o conteúdo com base no máximo rigor científico e nas últimas novidades do setor. Assim, o aluno poderá adquirir conhecimentos completos e ideais para trabalhar neste campo com as maiores garantias de sucesso.



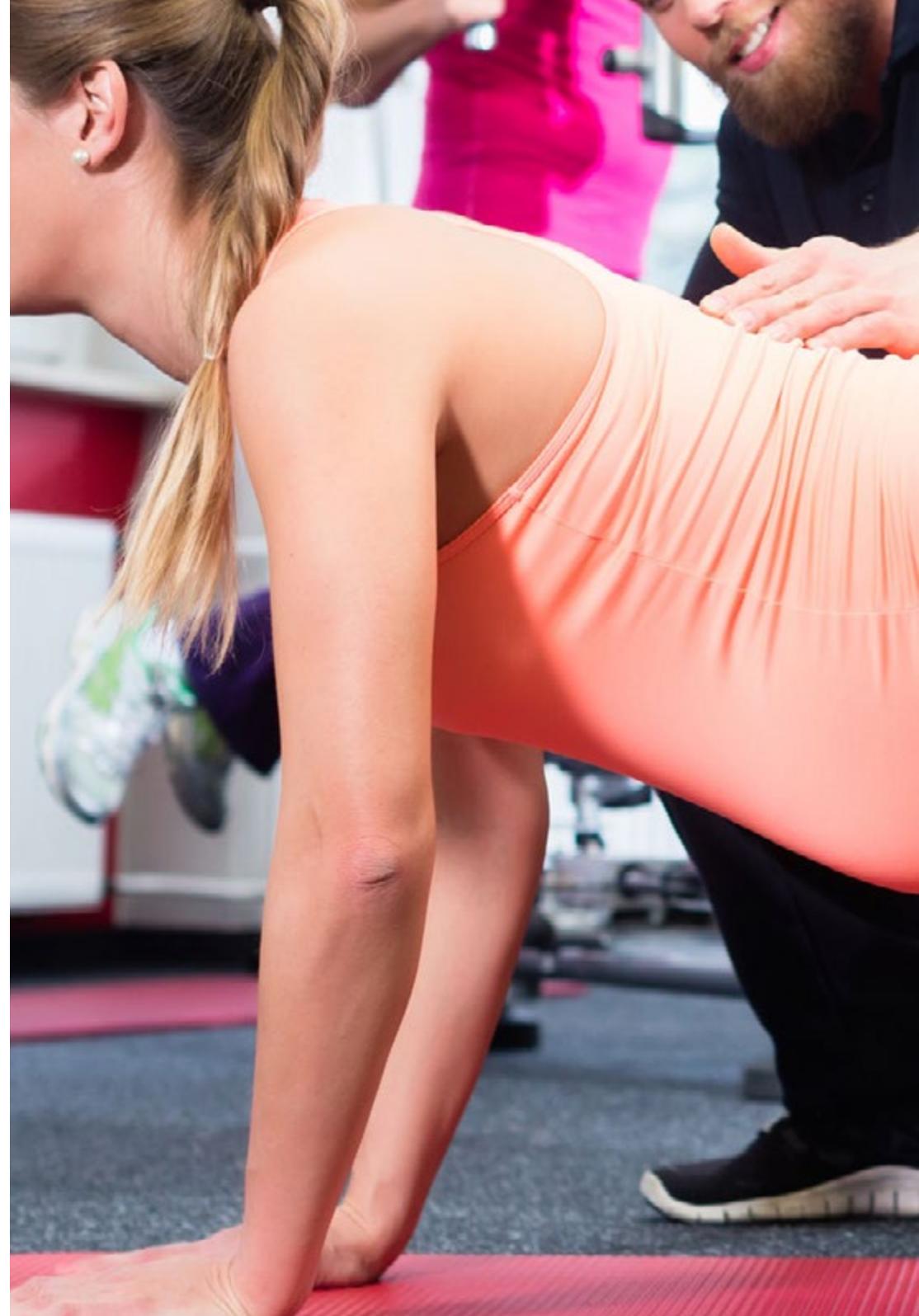


“

A TECH proporciona um conjunto de conteúdos baseados no máximo rigor científico e nas últimas novidades do setor”

Módulo 1. Exercício físico e gravidez

- 1.1. Alterações morfofuncionais nas mulheres durante a gravidez
 - 1.1.1. Modificação da massa corporal
 - 1.1.2. Modificação do centro de gravidade e adaptações posturais relevantes
 - 1.1.3. Adaptações cardiorrespiratórias
 - 1.1.4. Adaptações hematológicas
 - 1.1.5. Adaptação do sistema locomotor
 - 1.1.6. Alterações gastrointestinais e renais
- 1.2. Fisiopatologias associadas à gravidez
 - 1.2.1. Diabetes *mellitus* gestacional
 - 1.2.2. Síndrome de hipotensão supina
 - 1.2.3. Anemia
 - 1.2.4. Lombalgia
 - 1.2.5. Diástase de retos
 - 1.2.6. Varizes
 - 1.2.7. Disfunção do pavimento pélvico
 - 1.2.8. Síndrome de compressão nervosa
- 1.3. Cinefilaxia e os benefícios do exercício físico para as mulheres grávidas
 - 1.3.1. Cuidados a ter durante as atividades da vida quotidiana
 - 1.3.2. Trabalho físico preventivo
 - 1.3.3. Benefícios psicossociais biológicos do exercício físico
- 1.4. Riscos e contra-indicações para o exercício físico em mulheres grávidas
 - 1.4.1. Contra-indicações absolutas do exercício físico
 - 1.4.2. Contra-indicações relativas do exercício físico
 - 1.4.3. Precauções a ter em conta durante a gravidez
- 1.5. Nutrição na mulher grávida
 - 1.5.1. Aumento do peso corporal com a gravidez
 - 1.5.2. Necessidades energéticas durante a gravidez
 - 1.5.3. Recomendações nutricionais para o exercício físico



- 1.6. Planeamento do treino em mulheres grávidas
 - 1.6.1. Planeamento do primeiro trimestre
 - 1.6.2. Planeamento do segundo trimestre
 - 1.6.3. Planeamento do terceiro trimestre
- 1.7. Programação do treino musculoesquelético
 - 1.7.1. Controlo motor
 - 1.7.2. Alongamento e relaxamento muscular
 - 1.7.3. Trabalho de aptidão muscular
- 1.8. Programação do treino de resistência
 - 1.8.1. Modalidade de trabalho físico de baixo impacto
 - 1.8.2. Carga de trabalho semanal
- 1.9. Trabalho postural e preparatório para o parto
 - 1.9.1. Exercícios para o pavimento pélvico
 - 1.9.2. Exercícios posturais
- 1.10. Regresso à atividade física pós-parto
 - 1.10.1. Alta médica e período de recuperação
 - 1.10.2. Cuidados para o início da atividade física
 - 1.10.3. Conclusões e encerramento do módulo



Um curso único, fundamental e decisivo para progredir na sua carreira profissional”

05

Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.





“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”

Estudo de Caso para contextualizar todo o conteúdo

O nosso programa oferece um método revolucionário de desenvolvimento de competências e conhecimentos. O nosso objetivo é reforçar as competências num contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo”



Terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, com ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa de estudos.



Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este programa da TECH é um programa de ensino intensivo, criado de raiz, que propõe os desafios e decisões mais exigentes neste campo, tanto a nível nacional como internacional. Graças a esta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado, dando um passo decisivo para o sucesso. O método do caso, a técnica que constitui a base deste conteúdo, assegura que a realidade económica, social e profissional mais atual é seguida.

“

O nosso programa prepara-o para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira”

O estudante aprenderá, através de atividades de colaboração e casos reais, a resolução de situações complexas em ambientes empresariais reais.

O método do caso tem sido o sistema de aprendizagem mais amplamente utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de direito não só aprendessem o direito com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações verdadeiramente complexas, a fim de tomarem decisões informadas e valorizarem juízos sobre a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard.

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Esta é a questão que enfrentamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos da vida real. Terão de integrar todo o seu conhecimento, investigar, argumentar e defender as suas ideias e decisões.

Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

Em 2019, alcançámos os melhores resultados de aprendizagem de todas as universidades online do mundo.

Na TECH aprende-se com uma metodologia de vanguarda concebida para formar os gestores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, chama-se Relearning.

A nossa universidade é a única universidade de língua espanhola licenciada para utilizar este método de sucesso. Em 2019, conseguimos melhorar os níveis globais de satisfação dos nossos estudantes (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos cursos, objetivos...) no que diz respeito aos indicadores da melhor universidade online do mundo.



No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica. Esta metodologia formou mais de 650.000 licenciados com sucesso sem precedentes em áreas tão diversas como a bioquímica, genética, cirurgia, direito internacional, capacidades de gestão, ciência do desporto, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.

A partir das últimas provas científicas no campo da neurociência, não só sabemos como organizar informação, ideias, imagens e memórias, mas sabemos que o lugar e o contexto em que aprendemos algo é fundamental para a nossa capacidade de o recordar e armazenar no hipocampo, para o reter na nossa memória a longo prazo.

Desta forma, e no que se chama Neurocognitive context-dependent e-learning, os diferentes elementos do nosso programa estão ligados ao contexto em que o participante desenvolve a sua prática profissional.



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada.

O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



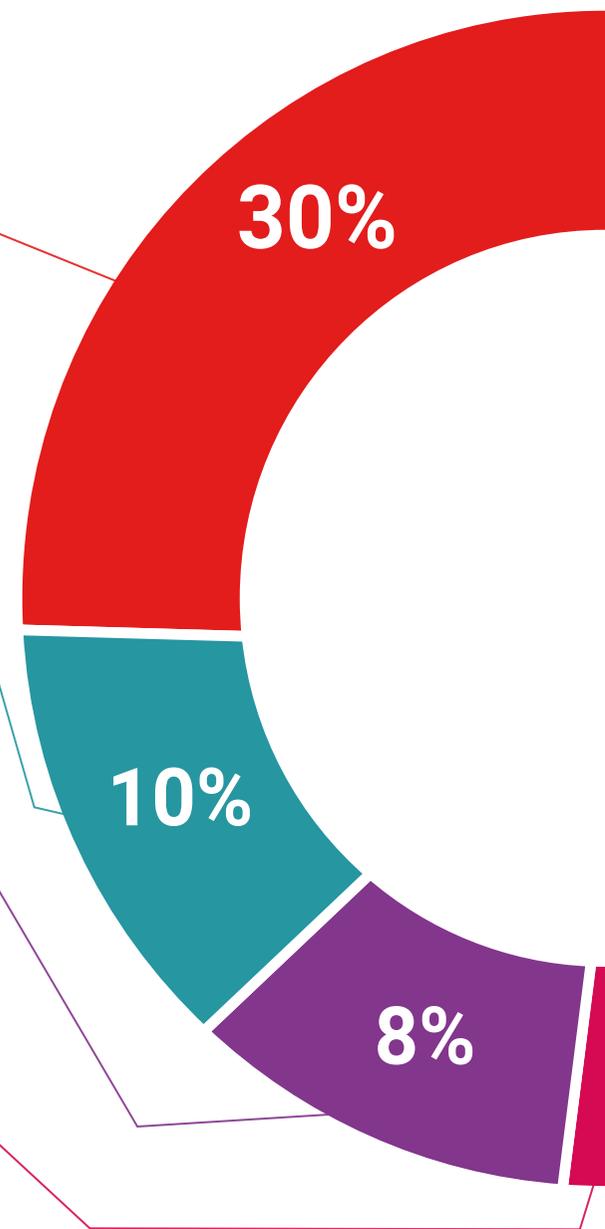
Práticas de aptidões e competências

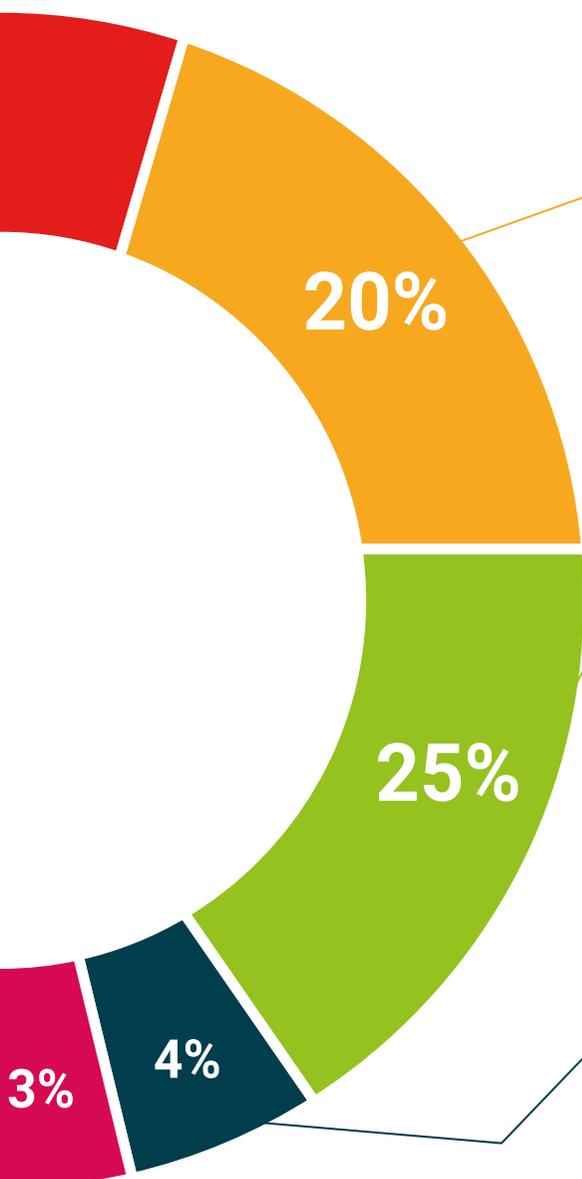
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação





Case studies

Completarão uma seleção dos melhores estudos de casos escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e instruídos pelos melhores especialistas na cena internacional.



Resumos interativos

A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu"



Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



06

Certificação

O Curso de Instrutor de Ginásio no Exercício Físico e Gravidez garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”

Este **Curso de Instrutor de Ginásio no Exercício Físico e Gravidez** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* correspondente ao **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificado: **Curso de Instrutor de Ginásio no Exercício Físico e Gravidez**

ECTS: **6**

Carga horária: **150 horas**

Reconhecido pela NBA



*Apostila de Haia Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo com um custo adicional.

futuro
saúde confiança pessoas
informação orientadores
educação certificação ensino
garantia aprendizagem
instituições tecnologia
comunidade compromisso
atenção personalização
conhecimento inovação
presente qualidade
desenvolvimento

tech universidade
tecnológica

Curso

Instrutor de Ginásio
no Exercício Físico
e Gravidez

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Curso

Instrutor de Ginásio no Exercício Físico e Gravidez

Reconhecido pela NBA



tech universidade
tecnológica