

ACÇÃO de FORMAÇÃO
Seminário - Saúde na Mulher Atleta

Dia 18 de outubro 2020 das 9h00 às 13h00 das 14h00 às 18h00
Online - Zoom

Formador responsável – Doutor José Santos

Destinatários:

Treinadores Grau I/II/III e outros

Outras Informações;

Inscrição: 10,00 € Agentes desportivos federados na FPE
20,00 € Outras inscrições

Código da ação: 56324778

Componentes de formação: Geral

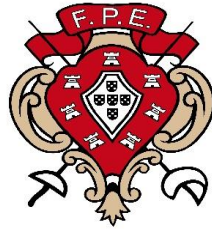
Formação Contínua de Treinadores

Nº de Unidades de Crédito atribuídas: 1.6

Número mínimo de inscrições: 6

Número máximo de inscrições: 12

Inscrições até ao dia 15 de outubro de 2020 - (Indispensável ficha de inscrição em anexo)



Programa

1. O QUE É O RED-S E COMO PREVENIR?

RED-S (RELATIVE ENERGY DEFICIENCY IN SPORT); Risco de patologia associada (osteoporose prematura); Prevenção; Sinais e sintomas.

Formador: Médico

2. INCONTINÊNCIA URINÁRIA NA MULHER ATLETA

A importância do pavimento pélvico na mulher atleta; Risco de incontinência urinária aumentada; Outras patologias associadas; Exercícios de fortalecimento; Importância da prevenção.

Formadores: Médico; Enfermeiro de reabilitação e/ou Fisioterapeuta

3. CICLO DE VIDA DA MULHER! NECESSIDADES NUTRICIONAIS

Necessidades nutricionais da mulher; Alimentação nos diferentes estádios do ciclo de vida (Pré menarca, pós menarca e pós-menopausa).

Formadores: Médico; Nutricionista e/ou Naturopata

4. ALIMENTAÇÃO - COMO PREPARAR UMA COMPETIÇÃO?

Alimentação da mulher atleta; Alimentos preferidos antes da atividade e depois da atividade; Suplementação natural.

Formadores: Médico; Nutricionista e/ou Naturopata

5. EXERCÍCIO SEMPRE! COMO COMPENSAMOS OS DESIQUILÍBRIOS?

Compensação anatômica; Exercício pré competição (aquecimento inicial – reinício da atividade); Exercício pós competição (retorno à calma); Exercícios de compensação regulares.

Formadores: Médico; Fisioterapeuta e/ou Osteopata

6. DEVO DORMIR MAIS?

Sono; Fases do sono, O sono na Performance desportiva; Importância do sono/relaxamento na mulher atleta. Técnicas de higienização do sono.

Formadores: Médico

7. POR SER MULHER TENHO MAIS TENDÊNCIA A LESÕES?

Lesões ortopédicas mais comuns; lesões mais habituais na mulher esgrimista; Especificidade anatômica da mulher;

Especificidade da Esgrima (lateralidade); Estratégias de prevenção das principais lesões na mulher.

Formadores: Médico; Fisioterapeuta e/ou Osteopata

8. COMO CONTROLAR AS EMOÇÕES?

Sistema límbico e as emoções; Ciclo menstrual e as emoções; Técnicas de gestão emocional; Papel da Família; Papel do Treinador.

Formadores: Médico; Psicólogo

9. “DAR TUDO!”- TREINAR A MOTIVAÇÃO!

Propósito de vida; Definição de objetivos; Planeamento; Testemunho de atletas (diferença de géneros)

Formadores: Médico; Psicólogo (*Coaching*)