

ERGONOMIA E GINÁSTICA LABORAL

15 a 29 setembro 2025 | 20h00-22h00 | 10 horas

Formação online

Maria Fernanda Marta

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS
FISIOTERAPEUTAS | ANIMADORES

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A ginástica laboral tem por objetivo melhorar a saúde e bem-estar contribuindo para a prevenção de lesões músculo-esqueléticas e doenças profissionais. A sua relação com a ergonomia dos postos de trabalho contribui para alargar o âmbito de intervenção, uma vez que em conjunto será possível analisar os postos de trabalho, às características físicas e psicológicas dos trabalhadores e encontrar o programa de exercícios adequados à melhoria da postura de trabalho e prevenção de potenciais problemas de saúde ocupacional das empresas.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *e-learning*, através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões**, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional.

Data / Horário	Formador	Temática
15/set 20h00 - 22h00	Fernanda Marta	1. Introdução à ginástica laboral, história e evolução, tipologias de aulas.
18/set 20h00 - 22h00	Fernanda Marta	2. A ergonomia dos postos de trabalho, história e evolução, princípios ergonómicos para análise dos postos de trabalho.
22/set 20h00 - 22h00	Fernanda Marta	3. Noções básicas de anatomofisiologia, biomecânica e cinesiologia do movimento 4. Doenças ocupacionais, LMERT e DORT. Caracterização epidemiológica.
25/set 20h00 - 22h00	Fernanda Marta	5. Programas de ginástica laboral: organização e seleção de exercícios em diferentes contextos, postos de trabalho e empresas.
29/set 20h00 - 22h00	Fernanda Marta	6. Avaliação: apresentação de trabalhos dos formandos

FORMADORES

Fernanda Marta

Licenciada em Educação física Ramo Ergonomia pela Faculdade de Motricidade Humana; Gerente e Diretora Técnica do Consultório de treino: ginástica, ergonomia e osteopatia; Coordenadora de cursos de formação da Federação de Ginástica de Portugal; Treinadora e/ou Terapeuta de Gerontomotricidade e Osteopilates.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*
15 a 29 de setembro de 2025
20h – 22h (10 horas)

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos
- Técnicos de exercício físico
- Diretores técnicos
- Fisioterapeutas
- Animadores
- Todos os interessados pela temática.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	70€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@formacaodesportiva.pt

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

