

Ergonomia e ginástica laboral

2 a 11 fevereiro 2026 | 20h00-22h00 | 10h00 horas

Formação online

Maria Fernanda Marta

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

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	Temática
02/02/2026	20h00 - 22h00	1. Introdução à ginástica laboral, história e evolução, tipologias de aulas.
04/02/2026	20h00 - 22h00	2. A ergonomia dos postos de trabalho, história e evolução, princípios ergonómicos para análise dos postos de trabalho.
06/02/2026	20h00 - 22h00	3. Noções básicas de anatomofisiologia, biomecânica e cinesiologia do movimento 4. Doenças ocupacionais, LMERT e DORT. Caracterização epidemiológica.
09/02/2026	20h00 - 22h00	5. Programas de ginástica laboral: organização e seleção de exercícios em diferentes contextos, postos de trabalho e empresas.
11/02/2026	20h00 - 22h00	6. Avaliação: apresentação de trabalhos dos formandos

DESTINATÁRIOS

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

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: Pós-graduação envelhecimento ativo FMH.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

2, 4, 6, 9 e 11 fevereiro 2026 – 20h00-22h00

(10 horas)

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.

