

PILATES CLÍNICO INDIVIDUAL E GRUPOS MATWORK E PEQUENOS EQUIPAMENTOS

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

Formação online

Maria Fernanda Marta

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

HYPERLINK "<https://formdesportiva.wixsite.com/formacaodesportiva>"

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Este curso pretende abordar os principais conceitos e metodologias necessários para implementar programas práticos de pilates clínico individual e pequenos grupos, clinicamente adequados às necessidades dos praticantes, com utilização de matwork e pequenos equipamentos (bolas, bandas, magic circle, halteres, caneleiras e foam roller).

O programa de pilates clínico deste curso consiste no método de exercício físico sem impactos e específico para a estabilidade e fortalecimento do core, prevenção e recuperação de lesões ou patologias da coluna vertebral. Contribui para desenvolver as qualidades físicas: força, flexibilidade, coordenação e postura corporal.

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
02/03/2026	20h00 - 22h00	1. Introdução ao Pilates clínico. Conceitos e definições. 2. Noções básicas de anatomia, biomecânica e cinesiologia.
04/03/2026	20h00 - 22h00	3. Exercícios fundamentais de controlo postural e respiração, matwork e utilização de pequenos aparelhos.
06/03/2026	20h00 - 22h00	4. Caracterização das principais patologias da CV. 5. Seleção de exercícios adequados a cervicalgias, lombalgias, hérnia discal, tendinite do ombro e bursites.
09/03/2026	20h00 - 22h00	6. Organização da sessão: avaliação inicial e prescrição dos exercícios individual e pequenos grupos.
11/03/2026	20h00 - 22h00	7. Estudo de casos com raciocínio clínico na prescrição. 8. Exemplos de aulas adaptadas para diferentes populações.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

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

(10 horas)

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos
- Técnicos de exercício físico
- Diretores técnicos
- Auxiliares de geriatria
- Terapeutas
- Todos os interessados pela temática.

FORMADORA

Fernanda Marta

Licenciada em Educação física Ramo Ergonomia pela Faculdade de Motricidade Humana; Gerente e Diretora Técnica do Consultório de treino; Terapeuta de Osteopatia; Treinadora de exercício clínico e gerontomotricidade; Pos-graduação em envelhecimento ativo.

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.

