

TREINO NA PERIMENOPAUSA E MENOPAUSA

ADAPTAR O EXERCÍCIO ÀS ALTERAÇÕES HORMONAIS DA MULHER

1 a 30 de novembro 2026 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

DIANA FRAGOSO

CREDITAÇÃO

TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A perimenopausa e a menopausa representam fases naturais da vida da mulher, caracterizadas por importantes alterações hormonais que influenciam a composição corporal, a força muscular, a densidade mineral óssea, a saúde cardiovascular, a qualidade do sono, o humor e os níveis de energia.

Durante muitos anos, o exercício físico era prescrito de forma semelhante para todas as mulheres adultas, ignorando as profundas mudanças fisiológicas que ocorrem nesta fase da vida.

Atualmente, a evidência científica demonstra que programas de exercício devidamente estruturados podem contribuir para a gestão de diferentes alterações e sintomas associados à menopausa, promovendo simultaneamente a saúde e a qualidade de vida.

Esta formação pretende dotar profissionais do exercício de competências para compreender as alterações fisiológicas da menopausa e adaptar a prescrição do treino de forma segura, eficaz e individualizada.

OBJETIVOS

- Compreender as alterações fisiológicas da perimenopausa e menopausa
- Identificar as principais alterações funcionais e metabólicas
- Adaptar programas de treino às necessidades da mulher nesta fase
- Adequar a prescrição do exercício à preservação da massa muscular e da saúde óssea
- Integrar estratégias para melhorar a qualidade de vida e a funcionalidade

DESTINATÁRIOS

- Técnicos de exercício físico;
- Diretores técnicos;
- Instrutores de aulas de grupo;
- Personal trainers;
- Estudantes e profissionais das Ciências do Desporto;
- Todos os interessados na temática.

AVALIAÇÃO

Após a consulta dos materiais disponibilizados pela formadora, os participantes realizarão um teste de avaliação digital no final de cada módulo.

Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 30 de novembro de 2026. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

Cada teste terá uma classificação expressa na escala de 0 a 20 valores. Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em formato online assíncrono, através da plataforma Google Classroom, sendo necessário que cada formando tenha uma conta Google (Gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pela formadora, podendo consultar os conteúdos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação. Os formandos poderão colocar questões ao longo da formação, que serão respondidas pela formadora com a maior brevidade possível.

Módulo	Temática	Duração
1	Compreender a perimenopausa e a menopausa ▪ Alterações hormonais ▪ Perimenopausa e menopausa ▪ Alterações metabólicas ▪ Alterações cardiovasculares ▪ Alterações músculo-esqueléticas ▪ Sintomas mais frequentes ▪ Impacto na qualidade de vida	3h
2	Prescrição do exercício ▪ Avaliação inicial ▪ Definição de objetivos ▪ Treino de força ▪ Exercício cardiovascular ▪ Mobilidade ▪ Equilíbrio ▪ Progressão do treino ▪ Segurança	4h
3	Casos práticos e estratégias de intervenção ▪ Controlo do peso corporal ▪ Preservação da massa muscular ▪ Saúde óssea ▪ Fadiga ▪ Sono ▪ Gestão do stress ▪ Estudo de caso ▪ Construção de programas de treino	3h

FORMADORES**Diana Fragoso**

Personal Trainer, com experiência no acompanhamento individualizado de mulheres em diferentes fases da vida e prática profissional na adaptação do exercício físico às necessidades específicas da perimenopausa e da menopausa. No âmbito da sua atividade profissional, tem desenvolvido estratégias de treino ajustadas às alterações funcionais e às necessidades individuais de cada praticante, com particular atenção à manutenção da força e da massa muscular, à saúde óssea, à composição corporal, à mobilidade e à promoção da qualidade de vida. A sua intervenção privilegia uma abordagem individualizada, progressiva e orientada para a prática segura e sustentável de exercício físico.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

1 a 30 de novembro de 2026

(10 horas)

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	45€
--------------------	------------

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.