

DESPORTO E MATERNIDADE

23 e 25 de novembro de 2021 | 20h00 – 22h30 | 5 horas

Formação e-learning

Janaína Parreira

Rita Santos Rocha

Sandra Sousa

Sónia Gonçalves

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.kairosport.pt

Iniciativa realizada com o apoio de:



Apoiamos:



APRESENTAÇÃO

Deve-se praticar desporto durante a gravidez? Que benefícios tem a prática desportiva? E que riscos lhe estão associados?

Como é que uma atleta de alta competição concilia a sua prática desportiva com a gravidez e a maternidade?

Durante esta formação iremos procurar dar respostas a estas e muitas outras questões relacionadas com o desporto e a gravidez. Para isso, reunimos um painel de formadoras que, pelos seus percursos pessoais e profissionais, podem dar um importante contributo para um melhor conhecimento sobre a relação entre o desporto e a maternidade.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

23 e 25 de novembro de 2021 – 20h00 - 22h30 (5 horas)

DESTINATÁRIOS

- Treinadores e Atletas das várias modalidades;
- Técnicos de Exercício Físico (Personal Trainer's);
- Diretores técnicos;
- Atletas;
- Todos os interessados na temática.

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.

1. *Rita Santos Rocha (60 minutos)*
Linhas orientadoras da atividade física na gravidez e implicações no desporto
2. *Janaína Parreira (60 minutos)*
Gravidez e Maternidade, aspectos psicológicos e emocionais.
3. *Sandra Sousa (60 minutos)*
Exercício na gravidez
4. *Sónia Gonçalves (60 minutos)*
Descoberta da gravidez em competição

O tempo restante destina-se à resposta a questões colocadas pelos participantes.

FORMADORES**Janaína Parreira**

Psicoterapeuta com formação de base em Psicologia Clínica e do Aconselhamento. Ao longo da prática clínica, e da variabilidade de situações apresentadas em contexto clínico, foi surgindo a necessidade de obter conhecimento mais específico em áreas tão determinantes como Psicologia da Gravidez e da Parentalidade (Mestrado), Neuropsicologia Clínica do Adulto (Pós Graduação), Psicomotricidade (Pós-graduação), Mediação Familiar, Doenças do Comportamento Alimentar, Intervenção em Situações de Crise e Catástrofe, Yoga e Yoga Terapia e outras áreas do Desenvolvimento Pessoal e Humano. Apesar de aparentarem díspares estas áreas complementam-se e permitem uma melhor e mais adequada intervenção, respeitando o sujeito em toda a sua dimensão e riqueza.

Rita Santos Rocha

Doutoramento em Motricidade Humana - especialidade de Saúde e Condição Física, Faculdade de Motricidade Humana (2006)
PROFESSORA COORDENADORA @ESDRM Escola Superior de Desporto de Rio Maior - Instituto Politécnico de Santarém
INVESTIGADORA @CIPER Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana - Faculdade de Motricidade Humana - Universidade de Lisboa (<http://neuromechanics.fmh.ulisboa.pt/>)
VICE-PRESIDENTE @APFE Associação Portuguesa dos Fisiologistas do Exercício

Sandra Sousa

Licenciatura em Desporto e Educação Física pela FCDEF-UP
Mestrado em Atividade Física e Saúde pela FADEUP
Formações em exercício pré e pós parto:
- Monográfico de mujer -6h - STOTT Pilates
- II congresso internacional Health & Science Pilates, "Pilates y Embarazo" - 2h - Pilates Evidence
- Pilates na gestação - 5h - Valeria Mauriz
- Workshop "gravidez e pós parto" - 8h - L'équilibre'
- Assoalho Pélvico e Yoga - 2h - Anne Sobotta
- Embarazo pre y post parto Online - Celeste Roldan-Polestar.

Sónia Gonçalves

Nascida em Vila Nova de Famalicão e com um percurso competitivo na modalidade de Badminton no alto rendimento.
Várias vezes campeã nacional de singulares senhoras, tais como, em pares senhoras e pares mistos.
Mais de 80 internacionalizações por Portugal, participando em campeonatos do mundo, campeonatos da europa, jogos europeus, etc.
Foi mãe durante a qualificação olímpica para Tóquio 2020.
Estudante da Licenciatura em Educação Física e Desporto, no ISMAI.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	35€*
-------------	------

* Por cada inscrição paga, 1€ reverte para o Projeto Futebol de Rua

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@kairosport.pt

APOIOS E PARCERIAS



APOIAMOS



Esta formação é organizada pela BizPoint, Lda – Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

