

# TREINO DA MUSCULATURA ABDOMINAL E DO PAVIMENTO PÉLVICO SEGUNDO O MÉTODO TAD - NÍVEL 1

C/ criadoras. Readaptação desportiva e funcional na gravidez e pós-parto. Prescrição de exercício. Biofeedback.



## DATAS, LOCAIS E DESTINATÁRIOS

### DATAS

8, 9 e 10 Junho 2018

### DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO

7 de Maio de 2018

## LOCAL

AmazinGym Padrão da Légua

Rua Nova dos Fogueteiros 284, 4460 Padrão da Légua (Custóias)

Latitud: 41.18922 | Longitud: -8.635247

## CARGA HORÁRIA

20 horas

## HORÁRIOS

- Sexta-feira: 14h00-21h00

- Sábado: 9h00-20h00

- Domingo: 9h00-14h00

## DESTINATÁRIOS

Fisioterapeutas e profissionais das Ciências do Desporto.

## IDIOMA

Espanhol

## PROGRAMA

1. Actividade física durante a gravidez, pós-parto e disfunções do complexo abdomino-lombo-pélvico. Anamnese e avaliação. Indicações e contra-indicações.
2. Fundamentos fisiológicos e biomecânicos do método TAD no pavimento pélvico.
3. Fases do processo de reabilitação funcional do complexo abdomino-lombo-pélvico.
4. Exercícios de reabilitação funcional do complexo abdomino-lombo-pélvico do Método TAD:
  - Exercícios de consciência postural
  - Exercícios de consciência muscular do complexo abdomino-lombo-pélvico.
5. Biofeedback. Análise da resposta da musculatura abdomino-perineal e do aumento da pressão intra-abdominal após execução de diferentes exercícios funcionais.
6. Exercícios de activação da resposta muscular do complexo abdomino-lombo-pélvico
7. Exercícios de estimulação da resposta muscular do complexo abdomino-lombo-pélvico. Fase inicial.

## CERTIFICADO

**Certificado de Formação Profissional\***, emitido através do Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa

e Formativa (SIGO), coordenado pelo Ministério da Educação e pelo Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social, conforme previsto na Portaria nº 474/2010.

**Formação homologada pelo Instituto do Desporto e Juventude\*** (IDP, I. P) para efeitos da renovação de cédula (PROCAFD/TEF e DT) com 4 Unidades de Crédito Presenciais.

\* Necessária a frequência em pelo menos 90% do curso

## PORQUÊ FREQUENTAR ESTE CURSO?

- Serás capaz de planificar e executar sessões de reabilitação desportiva, segundo o Método TAD, na fase inicial, dirigidas a pacientes com disfunções do complexo abdomino-lombo-pélvico.
- Aprenderás directamente com as duas criadoras do Método TAD, María Vila Ramiro e Beatriz Cosgrove.

## DESCRIÇÃO

### MÉTODO TAD - MÉTODO TRANSIÇÃO PARA ACTIVIDADES DESPORTIVAS

O **Método TAD**, o **Método Transição para Actividades Desportivas**, consiste no **planeamento e adaptação do treino do tipo funcional**, de forma ordenada e sistematizada, com vista ao **retorno à actividade física após um período de inactividade** ou redução da frequência, imposta por motivos de saúde ou pela necessidade de ser adaptada, como no caso da **gravidez e pós-parto**.

O **Método TAD** destina-se à população em geral, mas beneficiará especialmente o grupo de **mulheres grávidas e em período pós-parto**, mulheres que sofram de **disfunção do pavimento pélvico** (incontinência urinária, incontinência fecal, prolapsos viscerais, obstipação, etc.), ou simplesmente quem procure um **método preventivo de fraqueza dos músculos abdominais e do pavimento pélvico**.

A inclusão das **mulheres na actividade física** tem vindo a aumentar nos últimos anos de forma progressiva. Na verdade, pode assistir-se quase diariamente ao aparecimento de novas e variadas **actividades desportivas direccionadas exclusivamente para mulheres**.

Não obstante, é fundamental ter-se em consideração que muitas destas mulheres estão num período crítico no que respeita à saúde do seu **pavimento pélvico**.

Durante esses períodos, como por exemplo uma **gravidez ou pós-parto**, a mulher não deve renunciar à actividade física, mas é essencial que o exercício esteja adaptado às diferentes fases do **processo de gestação e recuperação pós-parto**, com o objectivo de prevenir o enfraquecimento da musculatura do **complexo abdomino-lombo-pélvico** e a sua posterior recuperação funcional e adaptação a uma actividade física futura completa.

O objectivo principal do curso **Treino da Musculatura Abdominal e do Pavimento Pélvico segundo o Método TAD** é precisamente treinar o formando para o planeamento e execução de sessões de **reabilitação desportiva**, de acordo com o Método TAD, de mulheres e homens com **disfunções do complexo abdomino-lombo-pélvico**

ou como metodologia de trabalho físico preventivo das referidas disfunções.