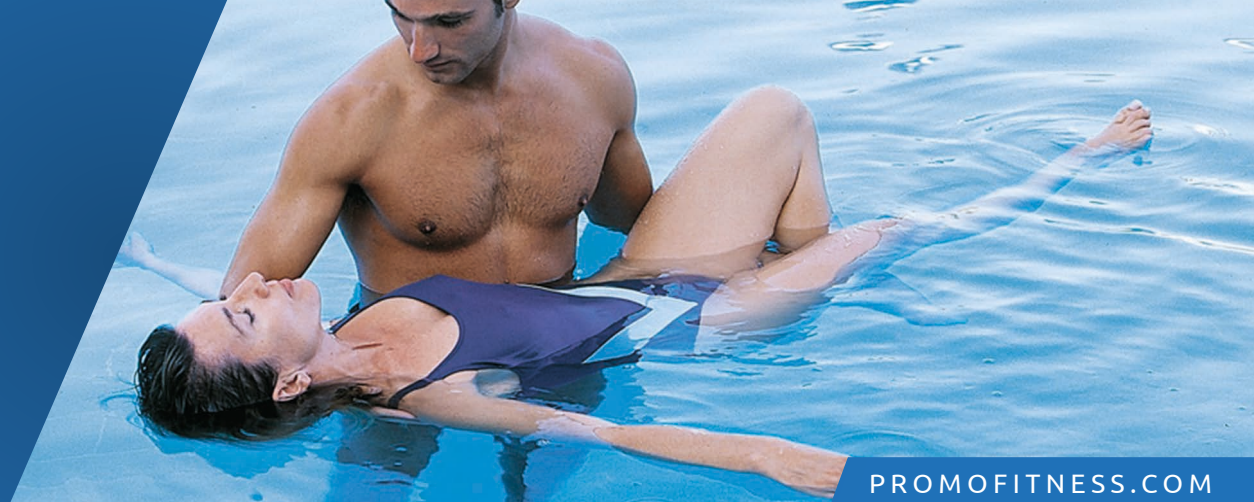


# HIDROTERAPIA



PROMOFITNESS.COM

**DURAÇÃO: 25h /// 05 U.C. PARA RENOVAÇÃO DO TPTEF**

Método tradicional de tratamento utilizado há muitos séculos por diferentes culturas. O seu poder terapêutico é baseado em seus efeitos mecânicos e ou termais. Os exercícios realizados em água aquecida proporcionam relaxamento muscular, alívio da dor, redução de espasmos musculares, além de facilitar a movimento articular, o que possibilita trabalhar grandes grupos musculares, em grandes amplitudes de movimento e em diferentes direções ao mesmo tempo de forma segura. A água reduz a acção da força gravitacional, o que facilita o início da descarga de peso em pós operatórios por exemplo, auxilia pacientes com peso excessivo com dores articulares e permite a gestantes realizarem exercícios aeróbicos sem prejuízo a coluna e com segurança.

5 Unidades de Crédito para renovação do TPTEF (Título Profissional de Técnico de Exercício Físico) ou TPDT (Título Profissional de Diretor Técnico)

## ESTRUTURA PEDAGÓGICA DO CURSO

### 1. ÁGUA

- 1.1. A evolução da Hidroterapia e do termalismo
- 1.2. Características da água
- 1.3. Águas minerais
- 1.4. Os fundamentos e as regras gerais da utilização da água

- 1.5. As propriedades gerais da água
- 1.6. A aplicação Terapêutica da água
- 1.7. Princípios hidrostáticos e hidrodinâmicos
- 1.8. Principais efeitos da água sobre o organismo
- 1.9. Efeitos fisiológicos da imersão e do exercício físico na água

### 2. HIDROTERAPIA E HIDROBALNEOTERAPIA

- 2.1. Noções sobre algumas técnicas: Relaxamento; Estiramentos; Mobilizações; Fortalecimento
- 2.2. Indicações e benefícios
- 2.3. Precauções e contra indicações
- 2.4. Regras de segurança, regras de higiene e desinfecção, manutenção, entradas e saídas da água
- 2.5. Duches e técnicas termais
- 2.6. Balneários termais
- 2.7. Patologias mais frequentes

### 3. A PRÁTICA

- 3.1. Equipamentos e música
- 3.2. Individual ou em grupo: análise comparativa, estruturação, princípios e fundamentos
- 3.3. Adaptação ao meio

## DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA

- Currículo Resumido, não excedendo as 3 páginas;
- 1 Fotografia;
- Ficha de Inscrição preenchida e assinada;
- Contrato de formação preenchido e assinado;
- Comprovativo de pagamento (Taxa de inscrição)

