Federação de Ginástica de Portugal
Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva
Fundada em: 1950

Filiada na:
Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM
Membro do:
Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



AFO 2: O Sono na Prática Desportiva

FORMAÇÃO ONLINE

FORMADOR: JOÃO FRANCISCO ALMEIDA
DATAS: 20 DE MAIO A 30 DE JUNHO 2020

CONTEÚDOS

Sono – Desmistificação do conceito;
Faixas Etárias e sono – será que os adolescentes devem dormir 12h?
Funcionamento do Sono, as suas fases e ciclos.
Influência Hormonal e Endócrina do Sono no Corpo Humano
Homeostase, Sono e Treino – Como o podemos tornar eficaz?
Metodologias de recolha de dados do sono e bem-estar – medidas mais "exatas"
Aplicação eficaz no treino e o treino "inteligente".

Sessão Síncrona a 20 de maio, das 17h às 18h30 (Limitado aos primeiros 90 inscritos)
Sessão Assíncrona a partir de 21 de maio (Para todos os inscritos)