

**SHIFT ACADEMY**

by



**instructo**



Entidade  
Formadora  
Certificada  
dgert



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

**CURSO DE FORMAÇÃO DE  
INSTRUTORES DE AERIAL**

**3.<sup>a</sup> EDIÇÃO - PORTO**

**ABRIL 2026**



# A SHIFT ACADEMY BY INSTRUCTO

A INSTRUCTO é uma empresa com foco no desenvolvimento humano como um todo através de aprendizagem, integração e ensino.

Impulsionamos nas pessoas o desenvolvimento de competências físicas, mentais e emocionais, através da autorregulação pela consciência corporal.

Investimos na formação para profissionais de desporto e para profissionais de saúde, focados em potenciar uma evolução humana sustentável.

Abrimos caminho à inteligência emocional, profissional e social, incentivando um estilo de vida saudável e produtiva.

EDUCATION FOR THE FUTURE



# A NOSSA VISÃO

A Formação de Instrutores de Aerial SHIFT ACADEMY foca-se na compreensão do corpo e na mecânica do movimento de cada aluno.

Nesta formação Básica de Aerial vai:

- conhecer e dominar a prática e o ensino dos exercícios base de aerial;
- saber as normas e regras de segurança e de manuseamento dos equipamentos;
- executar corretamente os exercícios de mat e aparelhos;
- planear e instruir aula de grupo;
- identificar precauções e contraindicações.

# CERTIFICAÇÃO

Na **Shift Academy**, a certificação funciona como um protocolo que garante a qualidade de todo o processo: desde a seleção dos candidatos à emissão dos certificados.

Todas as formações são certificadas pela **DGERT** e pelo **IPDJ**.

Serão atribuídos créditos a todos os detentores de **TTEF** (Título de Técnico de Exercício Físico) e **DT** (Director Técnico), para renovação do título.



# FORMAÇÃO INSTRUTORES AERIAL

**NÍVEIS:  
BÁSICO**

**45  
HORAS  
PRESENCIAIS  
E ONLINE**

**INÍCIO  
ABRIL  
2026**



# FOCO NO ALUNO

45 Horas

Formadores Experientes

Básico

Populações Especiais

Estudo de Caso Práticos

# OFERTAS

Certificados Finais

Manuais Digitais

Prática Orientada



## Módulo I

**18 & 19**  
**ABRIL '26**  
**Presencial**



# DATAS

## Módulo II

**2 & 3**  
**MAIO '26**  
**Presencial**

**13 & 14**  
**JUNHO '26**  
**Presencial**



## Avaliação Final

**28**  
**JUNHO '26**  
**Presencial**

**HORÁRIO:**  
**SAB & DOM**  
**9H ÀS 13H E 14H ÀS 18H**



## OBJETIVOS

Conhecer e dominar a prática e o ensino dos exercícios base de aerial.

Saber as normas e regras de segurança e de manuseamento dos equipamentos.

Executar corretamente os exercícios de mat e aparelhos.

Planear e instruir aula de grupo.

Identificar precauções e contraindicações.



## PARA QUEM?

Detentores dos títulos profissionais de treinadores, instrutores, professores, estudantes de licenciatura e/ou técnicos de exercício físico, ex: yoga, pilates, educação física, ginástica, desporto, dança.

Profissionais de saúde e recuperação física: médicos ortopedistas, médicos fisiatras, fisioterapeutas, técnicos e preparadores físicos de exercício e saúde, quiropráticos, osteopatas.

Praticantes de Pilates que queiram aprofundar a prática.

# MÓDULOS

# CONTEÚDOS



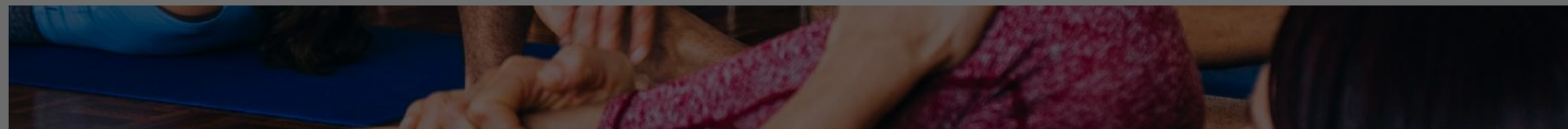
**MÓDULO I**

**CARACTERIZAÇÃO:  
PRESENCIAL & ONLINE**



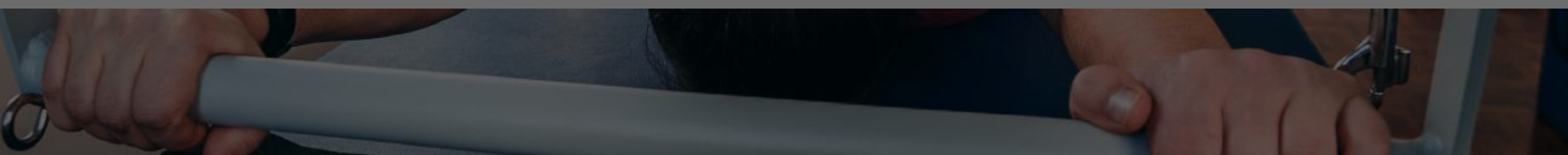
**MÓDULO II**

**POSTURA BASE E  
PLANEAMENTO AULA**



**AVALIAÇÃO FINAL**

**PRÁTICA FINAL**



# INVESTIMENTO



PAGAMENTO  
NA TOTALIDADE

**350€**

TAXA DE  
INSCRIÇÃO:  
100€

PAGAMENTO  
2 PRESTAÇÕES

**200€**

# A NOSSA EQUIPA

BY SHIFT ACADEMY



**BRUNO RODRIGUES**

GESTOR DA FORMAÇÃO  
COORDENAÇÃO PEDAGÓGICA



**JOANA FREITAS**

FORMADORA AERIAL

# INSCRIÇÕES

ESCLAREÇA TODAS AS SUAS QUESTÕES  
E RESERVE O SEU LUGAR

SHIFT ACADEMY

by



**instructo**

## CONTACTOS

[www.shiftyou.pt/shift-academy/](http://www.shiftyou.pt/shift-academy/)

[formacao@instructo.pt](mailto:formacao@instructo.pt)

915 278 530

  @shiftyou.pt

