

GESTÃO DAS LESÕES MUSCULARES NO ATLETA

Exercícios, Progressão de Carga, Monitorização e Performance

1 a 29 de junho 2026 | 12 horas

FORMAÇÃO ONLINE

Rui Santos Cardoso

Catarina Martins

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A gestão das lesões musculares no atleta exige uma abordagem multidisciplinar, envolvendo médicos, fisioterapeutas, preparadores físicos e treinadores no processo de reabilitação e retorno à performance.

A formação “Gestão das Lesões Musculares no Atleta – Exercícios, Progressão de Carga, Monitorização e Performance” responde à necessidade de uma abordagem prática e baseada na evidência científica para lidar com as lesões musculares no contexto desportivo.

Com foco nos grupos musculares envolvidos e processos de recuperação, esta formação visa desenvolver competências no raciocínio em equipa para a construção de programas de recuperação e performance em atletas, no contexto de gestão em lesões de curta e longa duração.

Será dada especial atenção aos conceitos de adaptação fisiológica das estruturas musculares e à implementação de estratégias para diminuir o risco de lesões nas equipas.

Destinada a fisioterapeutas, técnicos de exercício físico e treinadores, a formação prepara os participantes para intervir de forma mais estruturada, segura e orientada para o regresso eficaz do atleta à competição e à performance.

FORMADOR

Rui Santos Cardoso

Physiotherapist (MSc) | Return to Play & Performance | Applied & Evidence-Based Sports

- Mestre em Fisioterapia em Condições Músculo-Esqueléticas pelo Instituto Politécnico de Setúbal e NOVA Medical School
- Pós graduado em Fisioterapia Invasiva e Ecografia pela Universidad Católica San Antonio de Murcia.
- Pós-Graduação FC Barcelona em Gestão de Lesões Desportivas
- Coach PTW360 Nível II
- Licenciado em Fisioterapia pela Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias

Catarina Martins

- Fisioterapeuta com prática no exercício e no Pilates Clínico, atuando na reabilitação neuro-músculo-esquelética e no desporto na otimização da performance e redução do risco de lesão.
- Licenciatura em Fisioterapia – IPL (2019)
- Pilates Clínico APPI: Matwork (2019) e Equipamentos (2025)
- Neuroreabilitação baseada na evidência – ESS Alcoitão (2020)
- Strength & Conditioning – Academia Clínica Espregueira (2022)
- Anatomia Palpatória, Ecoanatomia e Raciocínio Clínico – Master Science Lab (2023)
- Reabilitação Vestibular – Bwizer (2024)
- Escolioses e Deformidades da Coluna – Master Science Lab (2025)
- Program Design – PTW360 (2025)

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime e-learning, com duas sessões realizadas através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões síncronas**, e os microfones devem ser desligados (podem ativar caso queiram interagir/esclarecer dúvidas durante a formação).

Os conteúdos programáticos estão organizados em 4 módulos. Para cada módulo serão disponibilizados os respetivos conteúdos (vídeos, apresentações, artigos e outros materiais de interesse), bem como os testes e/ou outros trabalhos para avaliação. Os conteúdos serão disponibilizados através da plataforma Google Classroom sendo, para isso, necessário que cada formando tenha uma conta Google (e-mail Gmail).

Data	Horário	Temática
1 de junho 2026 2.ªfeira	20h – 22h (2h)	Apresentação de formador e formandos; Introdução à plataforma Google Classroom da formação.
Sessão Assíncrona1	(2h)	Epidemiologia, grupos musculares mais afetados e processos biológicos das lesões musculares 1.1. Epidemiologia das lesões musculares no desporto; 1.2. Grupos musculares mais envolvidos e padrões de ocorrência; 1.3. Impacto das lesões na disponibilidade do atleta e adaptação do treino.
Sessão Assíncrona2	(2h)	Planeamento e estrutura do trabalho em lesões de curta e longa duração 2.1. Diferentes níveis de gravidade associados às lesões musculares; 2.2. Recuperação e conceitos de adaptação no contexto desportivo; 2.3. Métodos de trabalho de força no atleta.
Sessão Assíncrona3	(2h)	Métodos de progressão 3.1. Métodos de treino e progressão de cargas; 3.2. Critérios de progressão no treino e integração na equipa; 3.3. Reavaliações e tomadas de decisão em equipa para o retorno em segurança.
Sessão Assíncrona4	(2h)	Retorno à alta performance – Redução do risco de lesão. 4.1. Estrutura e planeamento para reduzir o risco de lesão em desportos coletivos; 4.2. A importância da capacidade de força excêntrica; 4.3. Treino das capacidades físicas.
29 de junho 2026 2.ªfeira	20h – 22h (2h)	Debate sobre os trabalhos realizados e esclarecimento de dúvidas. Aplicação dos conceitos à prática profissional. Encerramento da formação.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos
- Técnicos de Exercício Físico
- Diretores Técnicos
- Fisioterapeutas
- Todos os profissionais da área da saúde desportiva interessados na temática.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em formato e-learning
1 e 29 de junho 2026 – 20h-22h
8 horas assíncronas
(12 horas)

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	115€
-------------	------

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa
926 888 764
geral@formacaodesportiva.pt

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

