

MASSAGEM DESPORTIVA

16 de junho a 3 de outubro 2026 | 44 horas

FORMAÇÃO B-LEARNING – LISBOA E PORTO

BRUNO ALVES

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | TÉCNICOS DE MASSAGEM

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Num mundo cada vez mais atento e exigente no que diz respeito à saúde, ao desempenho físico e à qualidade de vida, a Massagem Desportiva assume um papel fundamental na prevenção de lesões, na recuperação muscular e na otimização da performance.

Esta formação oferece uma abordagem integradora, baseada em princípios técnico-científicos, que alia conhecimentos de anatomia, fisiologia e técnicas manuais especializadas, com o objetivo de preparar profissionais capazes de intervir de forma segura, eficaz e adaptada às necessidades de cada indivíduo.

A procura por profissionais qualificados na área da massagem desportiva tem vindo a crescer, especialmente entre atletas e praticantes de atividade física que procuram melhorar o seu rendimento e reduzir o risco de lesões. Saber identificar tensões musculares, aplicar técnicas adequadas e compreender os momentos certos de intervenção torna-se uma competência essencial.

Esta formação foca-se na capacitação dos formandos para atuar em contexto real, aplicando protocolos de massagem pré e pós-exercício, promovendo a recuperação muscular e contribuindo para o bem-estar geral, sempre com base em conhecimentos sólidos e prática orientada.

DESTINATÁRIOS

- Massagistas
- técnicos de exercício físico
- Todos os interessados na temática.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *b-learning*, com sessões online síncronas através da plataforma ZOOM sendo, para isso, necessário que cada formando tenha acesso a um computador e internet. Os conteúdos programáticos estão organizados em 6 módulos, com uma duração total de 44 horas, sendo 6 horas em formato presencial.

A sessão presencial realizar-se-á alternativamente em Lisboa ou no Porto, devendo cada formando indicar o local em que pretende realizar a sessão aquando da sua inscrição na formação.

Mód	Designação	Conteúdos	Datas	Horários	Duração
1	Introdução à massagem desportiva	-Conceito e história da massagem -Diferença entre massagem relaxante, terapêutica e desportiva -Indicações e contraindicações -Ética profissional e postura do terapeuta	16/junho	19h – 21h	2h
			17/junho	19h – 21h	2h
			23/junho	19h – 21h	2h
			25/junho	19h – 21h	2h
2	Anatomia e Fisiologia Aplicada	-Sistema muscular (principais grupos musculares) -Sistema esquelético -Sistema circulatório e linfático -Fisiologia do exercício -Lesões mais comuns no desporto	30/junho	19h – 21h	2h
			2/julho	19h – 21h	2h
			7/julho	19h – 21h	2h
			9/julho	19h – 21h	2h
3	Técnicas Base de Massagem	-Deslizamento (effleurage) -Amassamento (petrissage) -Fricção -Percussão -Vibração -Ritmo, pressão e ergonomia	14/julho	19h – 21h	2h
			15/julho	19h – 21h	2h
			25/agosto	19h – 21h	2h
			27/agosto	19h – 21h	2h
4	Massagem Pré e Pós-Competição	-Objetivos da massagem -pré-competição -Técnicas estimulantes -Massagem pós-competição (recuperação) -Gestão da fadiga muscular	1/setembro	19h – 21h	2h
			3/setembro	19h – 21h	2h
			8/setembro	19h – 21h	2h
			10/setembro	19h – 21h	2h
5	Tratamento de Lesões Desportivas	-Distensões, contraturas e câibras -Tendinites e entorses -Protocolos de atuação -Quando encaminhar para outros profissionais.	15/setembro	19h – 21h	2h
			16/setembro	19h – 21h	2h
			22/setembro	19h – 21h	2h
6	Prática Supervisionada	Aplicação completa de sessão de massagem Simulação de casos reais Feedback do formador	26/setembro	10h – 13h 14h30 – 17h30	6h Porto
			3/outubro	10h – 13h 14h30 – 17h30	6h Lisboa

AVALIAÇÃO

A avaliação tem como finalidade prioritária validar os conhecimentos, as capacidades e as aptidões adquiridas e/ou desenvolvidas pelos/as formando/as ao longo da formação. A metodologia de acompanhamento e avaliação da formação baseia-se num conjunto de técnicas que visa identificar as formas, os tipos e os instrumentos disponíveis para realizar a respetiva avaliação, a considerar:

- Avaliação **Diagnóstica** (sem carácter classificativo) → Questionário inicial
- Avaliação **Formativa** → Participação nas sessões
- Avaliação **Sumativa** → Avaliação prática

FORMADOR

Bruno Alves

Com 4 anos de experiência na área das massagens, desenvolvo a minha atividade com foco na promoção do bem-estar e recuperação física dos meus clientes. Sou especializado em técnicas de massagem terapêutica e desportiva, atuando tanto na prevenção como no tratamento de tensões musculares e lesões.

Atualmente, exerço funções no meu próprio espaço, onde proporciono um atendimento personalizado e adaptado às necessidades individuais, e colaboro também com uma clínica, ampliando assim a minha experiência em diferentes contextos profissionais.

Paralelamente, trabalho na Suíça de forma regular, deslocando-me mensalmente para realizar massagens terapêuticas e desportivas, o que me permite contactar com diferentes realidades e aperfeiçoar continuamente as minhas competências.

Possuo diversas formações na área das massagens, refletindo o meu compromisso com a aprendizagem contínua e a excelência no serviço prestado. No futuro, pretendo também partilhar o meu conhecimento através da formação de novos profissionais, contribuindo para o desenvolvimento e valorização da área.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em formato *b-learning*

16 de junho a 3 de outubro 2026

44 horas – 5 UC

VALOR DA INSCRIÇÃO

O pagamento desta formação pode ser realizado através de duas modalidades:

Pronto pagamento do valor total da formação – Esta modalidade permite-lhe efetuar a inscrição pelo valor total de **150€**, sem qualquer custo adicional.

Pagamento em prestações – Pode optar pelo pagamento em **3 prestações de 60€**, distribuídas da seguinte forma:

- 1.ª prestação: no momento da inscrição
- 2.ª prestação: até 31 de julho
- 3.ª prestação: até 31 de agosto

Esta opção permite repartir o valor ao longo do tempo, facilitando a gestão do esforço financeiro, sendo que o valor total nesta modalidade é superior ao pagamento a pronto.

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.

