

BIOMECÂNICA DA REMADA NA CANOAGEM

DA TÉCNICA AO DESEMPENHO

15 de outubro a 15 de novembro 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

JOÃO OLIVEIRA

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A eficiência da remada constitui um dos principais fatores de desempenho na canoagem. Uma técnica biomecanicamente correta permite maximizar a propulsão, reduzir o desperdício de energia e diminuir o risco de lesões provocadas pela repetição do gesto técnico.

Esta formação pretende desenvolver conhecimentos sobre os princípios biomecânicos da remada, analisando as diferentes fases do movimento, os fatores que influenciam a eficiência técnica, os erros mais frequentes e a utilização da análise vídeo como ferramenta de melhoria do desempenho.

OBJETIVOS

- Compreender os princípios biomecânicos aplicados à remada
- Identificar diferentes fases do gesto técnico
- Reconhecer os fatores que influenciam a eficiência da remada
- Identificar e corrigir os erros técnicos mais frequentes
- Utilizar a análise vídeo como instrumento de observação e correção técnica
- Aplicar princípios de economia de movimento para otimizar a eficiência da remada

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos
- Monitores de canoagem e atividades náuticas
- Praticantes da modalidade
- Todos os interessados na temática

FORMADOR

João Oliveira

Treinador de Canoagem, com experiência no desenvolvimento técnico de atletas e na análise do gesto desportivo. Ao longo do seu percurso tem dedicado especial atenção à otimização da técnica de remada, à aplicação dos princípios da biomecânica ao treino e à melhoria da eficiência do movimento. Desenvolve igualmente atividade na formação de treinadores, promovendo uma abordagem fundamentada na evidência científica e na utilização da análise de vídeo como ferramenta de aperfeiçoamento técnico.

AVALIAÇÃO

Após a consulta dos materiais disponibilizados pelo formador (vídeos, apresentações e documentos), os participantes realizarão um teste de avaliação online relativo a cada módulo.

Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 15 de novembro de 2026. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

Cada teste terá uma classificação expressa numa escala de 0 a 20 valores. Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em formato online assíncrono, através da plataforma Google Classroom, sendo, para isso, necessário que cada formando tenha uma conta Google (e-mail Gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pelo formador, podendo visualizar as apresentações e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação. Todos os formandos podem colocar questões que serão, tão prontamente quanto possível, respondidas pelo formador.

Módulo	Temática	Duração
1	Fundamentos biomecânicos da remada - Fundamentos da biomecânica aplicada à canoagem - Cadeia cinética da remada - Fases do gesto técnico - Produção e transmissão de força - Coordenação dos segmentos corporais - Influência da postura - Estabilidade da embarcação	2h
2	Eficiência técnica e economia de movimento - Eficiência mecânica - Economia de movimento - Ritmo e cadência - Aplicação da força - Coordenação entre tronco, membros superiores e inferiores - Influência da técnica na fadiga - Otimização do rendimento	2h
3	Correção técnica e análise de vídeo - Erros técnicos mais frequentes - Critérios de observação da remada - Utilização da análise de vídeo - Feedback visual - Estratégias de correção técnica - Estudo de caso - Aplicações práticas em contexto de treino	2h

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono
15 de outubro a 15 de novembro 2026
(6 horas)

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	50€
-------------	-----

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.

