

INTRODUÇÃO À MASSAGEM DESPORTIVA

APLICAÇÕES NO CONTEXTO DO EXERCÍCIO E DO DESPORTO

1 a 30 de setembro 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

CRISTINA FREITAS

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRECTORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A massagem desportiva constitui uma ferramenta amplamente utilizada no contexto do exercício físico e do desporto, assumindo um papel relevante na recuperação, prevenção da fadiga e promoção do bem-estar dos praticantes.

Apesar de não substituir a intervenção clínica ou terapêutica especializada, a compreensão dos princípios básicos da massagem desportiva permite aos profissionais do exercício físico e do desporto conhecer as suas potencialidades, limitações e formas adequadas de integração nos processos de treino e recuperação.

Esta formação pretende proporcionar aos participantes conhecimentos fundamentais sobre a massagem desportiva, abordando os seus efeitos fisiológicos, indicações, contraindicações e aplicações práticas em contextos como clubes desportivos, ginásios e centros de treino.

Ao longo da formação, os participantes terão oportunidade de compreender o papel da massagem na recuperação desportiva e identificar boas práticas na sua utilização integrada com os restantes meios de recuperação.

OBJETIVOS

- Compreender os conceitos fundamentais associados à massagem desportiva
- Identificar os benefícios e limitações da massagem no contexto desportivo
- Reconhecer as principais indicações e contraindicações da massagem desportiva
- Compreender os efeitos fisiológicos da massagem na recuperação do atleta
- Identificar estratégias de integração da massagem em programas de treino e recuperação
- Conhecer aplicações práticas da massagem desportiva em clubes e ginásios

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos
- Técnicos de exercício físico
- Diretores técnicos
- Massagistas
- Técnicos de saúde e outros profissionais ligados ao exercício e ao desporto
- Estudantes das áreas do Exercício Físico, Desporto e Fisioterapia.
- Todos os interessados na temática

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 30 de setembro de 2026. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

Cada teste terá uma classificação expressa na escala qualitativa de 0 a 20 valores. 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 da massagem desportiva <ul style="list-style-type: none"> • Conceitos fundamentais da massagem desportiva • História e evolução da massagem aplicada ao desporto • Objetivos e princípios de atuação • Efeitos fisiológicos da massagem no organismo 	2h
2	Benefícios, limitações e segurança na aplicação <ul style="list-style-type: none"> • Benefícios da massagem no contexto do exercício e do desporto • Limitações da intervenção do técnico • Indicações e contraindicações • Cuidados de segurança e encaminhamento para profissionais de saúde 	2h
3	Massagem desportiva e recuperação no contexto prático <ul style="list-style-type: none"> • Papel da massagem na recuperação desportiva • Estratégias complementares de recuperação • Aplicações práticas em ginásios e clubes • Estudos de casos e exemplos de integração nos processos de treino 	2h

FORMADOR

Cristina Freitas

Massagista desportiva, desenvolvendo a sua atividade junto de praticantes de exercício físico e atletas de diferentes modalidades. Possui experiência na aplicação de técnicas de massagem orientadas para a recuperação, prevenção da fadiga e promoção do bem-estar, valorizando sempre uma intervenção segura, fundamentada e integrada com outras estratégias de recuperação desportiva. Na sua atividade profissional privilegia a atualização contínua e a aplicação de práticas sustentadas na evidência científica.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono
1 a 30 de setembro 2026
(6 horas)

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	45€
-------------	-----

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.

