MASSAGEM DESPORTIVA NO CONTEXTO DOS CLUBES

ANTES, DURANTE E APÓS A COMPETIÇÃO

4 a 31 de janeiro de 2027 | 6 horas

FORMACÃO ONLINE ASSÍNCRONA

CRISTINA FREITAS

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS |TÉCNICOS DE EXERCICIO FISICO |DIRECTORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A participação em treinos e competições coloca diferentes exigências físicas sobre o atleta, tornando a gestão da recuperação uma componente importante do processo desportivo.

Neste contexto, a massagem desportiva pode ser integrada em diferentes momentos, desde a preparação para a competição até à recuperação após o esforço, desde que utilizada de forma adequada, segura e articulada com outras estratégias de recuperação.

Esta formação pretende aprofundar a utilização da massagem desportiva no contexto específico dos clubes e da competição, permitindo compreender como os objetivos, características e cuidados da intervenção devem variar em função do momento competitivo, do estado do atleta e das exigências da modalidade.

Ao longo da formação serão abordadas estratégias de intervenção antes, durante e após a competição, bem como princípios de gestão da fadiga, planeamento da recuperação e tomada de decisão perante diferentes situações práticas.

Pretende-se, desta forma, proporcionar uma abordagem aplicada à realidade dos clubes, valorizando uma intervenção responsável e reconhecendo os respetivos limites, contraindicações e situações que justificam o encaminhamento para profissionais de saúde.

OBJETIVO GERAL

Capacitar os participantes para compreender e integrar adequadamente a massagem desportiva nos diferentes momentos associados à competição, identificando objetivos, estratégias e cuidados específicos antes, durante e após o esforço. Pretende-se desenvolver uma abordagem estruturada à recuperação do atleta, articulando a massagem com a gestão da fadiga e com outras estratégias de recuperação utilizadas no contexto dos clubes.

OBJETIVOS

- Compreender o papel da massagem desportiva no contexto competitivo;
- Distinguir os objetivos da intervenção antes, durante e após a competição;
- Identificar princípios de utilização da massagem na preparação pré-competitiva;
- Reconhecer possibilidades e limitações de intervenção durante competições;
- Compreender o papel da massagem na recuperação pós-competitiva;
- Identificar sinais básicos de fadiga relevantes para a tomada de decisão;
- Adequar a intervenção ao estado do atleta e ao momento competitivo;
- Articular a massagem com outras estratégias de recuperação;
- Organizar estratégias de recuperação perante calendários competitivos distintos;
- Reconhecer possíveis contraindicações e situações que exigem o encaminhamento ou a não intervenção;
- Analisar situações práticas frequentes no contexto dos clubes;
- Desenvolver critérios básicos para o planeamento de recuperação dos atletas.

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	**Massagem desportiva antes da competição** • Objetivos da intervenção no período pré-competitivo; • Preparação do atleta para o esforço; • Características da massagem em função da proximidade da competição; • Seleção e adequação das técnicas ao momento competitivo; • Relação entre massagem, ativação e preparação física; • Cuidados e contraindicações antes da competição; • Individualização da intervenção em função do atleta e da modalidade; • Integração da massagem na rotina pré-competitiva.	**2h**
2	**Intervenção durante a competição e gestão da fadiga** • Exigências físicas da competição e desenvolvimento da fadiga; • Identificação de sinais de fadiga no atleta; • Objetivos e limites da intervenção entre esforços; • Massagem em intervalos, pausas e competições com múltiplas provas; • Critérios para decidir quando intervir e quando não intervir; • Articulação com hidratação, nutrição, descanso e outras estratégias de recuperação; • Segurança, contraindicações e situações de encaminhamento; • Casos práticos de tomada de decisão em contesto competitivo.	**2h**
3	**Massagem pós-desportiva e planeamento da recuperação** • Objetivos da recuperação após a competição; • Características da intervenção pós-competitiva; • Relação entre esforço realizado, fadiga e estratégia de recuperação; • Recuperação entre competições realizadas em dias consecutivos; • Planeamento da recuperação em calendários competitivos; • Monitorização básica da resposta do atleta; • Casos práticos de organização da recuperação no clube.	**2h**

FORMADORA

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.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos
- Técnicos de exercício físico
- Diretores técnicos
- Massagistas
- Técnicos de saúde e outros profissionais ligados ao exercício e ao desporto
- Profissionais integrados em equipas e estruturas desportivas
- 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 31 de janeiro de 2027. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**
Cada teste terá uma classificação expressa na escala de 0 a 20 valores. Será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono
4 a 31 de janeiro de 2027
(6 horas)

VALOR DA INSCRIÇÃO

Inscrições confirmadas até dia 1 de dezembro 2026	**35€**
Inscrições confirmadas após dia 1 de dezembro 2026	**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.

Entidade Formadora Certificada dgert