



# Feel

## Workshop de Massagem Desportiva

**Área de Formação:** 729 – Serviços de Saúde

Cada vez mais os desportistas e as pessoas em geral estão a aperceber-se que uma Massagem Desportiva pode beneficiá-las em várias formas. Esta Massagem não só ajuda à rápida recuperação de lesões em qualquer tipo de atleta como também pode ser usada como um método preventivo para quem puxa pelo seu corpo até aos limites.

Para os desportistas profissionais ou para os praticantes casuais, as massagens desportivas podem auxiliar na recuperação em dias ou até semanas. Tornou-se parte integrante da recuperação atlética na medicina desportiva, passando pelas faculdades, clubes desportivos amadores, clubes desportivos profissionais, entre outros.

É cada vez mais uma terapia reconhecida como uma “arte” que pode maximizar o desempenho desportivo.

**Carga Horária:** 15 horas

**Destinatários:** Profissionais com conhecimentos de Anatomofisiologia e prática de massagem

### Saídas Profissionais:

Alguns sectores onde se insere esta Profissão:

- Centros de Medicina Física e de Reabilitação
- Clínicas e Centros de Medicina Natural
- Centros de Estética e Beleza
- Consultórios Privados
- Cruzeiros
- Hotéis e Resorts
- Day Spas
- Clubes Desportivos
- Health Clubs
- Entre Outros



### **Objetivos:**

- Dotar de um conjunto de conhecimentos teóricos e práticos assim como, de uma sólida formação técnica na área do desporto
- Preparar profissionais devidamente formados em serviços e técnicas com grande aplicabilidade em clínicas, centros hospitalares, entre outros
- Formar técnicos auxiliares com amplos conhecimentos na área da saúde, desporto, lazer, bem-estar e turismo

**Certificação:** O Certificado de Formação Profissional é emitido ao abrigo da Portaria 474/2010 de 8 de Julho, através do Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa (SIGO).

### **Conteúdos Programáticos:**

#### **Apresentação do programa e objectivos**

Definição

Categorias de Massagem Desportiva

Técnicas base de Massagem Desportiva

Efeitos, indicações e contra indicações de cada técnica

Objectivos da Massagem de Evento

Objectivos da Massagem de Manutenção

Objectivos da Massagem de Recuperação

Foco da Massagem Desportiva por modalidade desportiva

Recentes investigações em Massagem Desportiva

Rotinas de Massagem Desportiva com óleo

Rotinas de Massagem Desportiva sem óleo

Rotinas de Massagem Desportiva específicas para a parte superior do corpo

Rotinas de Massagem Desportiva específicas para a parte inferior do corpo