

## Programa de Formação

### 1. Objetivos de aprendizagem

Os objetivos do curso estão divididos em três domínios: a) domínio cognitivo (saber), b) domínio afetivo (saber ser) e c) domínio psico-motor (saber fazer).

#### a) Domínio cognitivo

- Reconhecer a importância de prevenção de lesões e distinguir entre mitos e práticas comprovadas em evidências científicas;
- Identificar os principais fatores de risco, mecanismos de lesão e princípios da avaliação funcional desportiva;
- Reconhecer os fundamentos e estrutura dos programas e métodos de aquecimento e prevenção, como o Fifa 11+ e do Protocolo Ramp;
- Definir as várias estratégias de recuperação pós-esforço e o seu papel na prevenção de lesões;
- Realçar a relação e importância da respiração com o treino de força, mobilidade e estratégias de movimento no equilíbrio corporal e redução do risco de lesão.

#### b) Domínio afetivo

- Assumir uma atitude ponderada e fundamentada relativamente às práticas de prevenção de lesões;
- Alertar para uma cultura de segurança, prevenção e bem-estar no contexto desportivo;
- Assumir ética profissional e responsabilidade na aplicação das estratégias preventivas;
- Valorizar a comunicação e colaboração entre profissionais de saúde, técnicos de desporto e de exercício e agentes desportivos;
- Preparar os praticantes para a recuperação e prevenção de lesões.

#### c) Domínio psico-motor

- Usar métodos da avaliação funcional desportiva para identificar potenciais riscos de lesão;
- Demonstrar estratégias de “warm-up” e preparação física focadas na prevenção de lesões;
- Selecionar e implementar estratégias de prevenção e recuperação adaptadas a diferentes modalidades e ao nível de exigência física;
- Construir exercícios de recuperação e correção a incluir nos vários tipos de treinos

### 2. Destinatários

Este curso é direcionado a técnicos de exercício, alunos do curso de Educação Física e Desporto, técnicos de desporto, treinadores, atletas, e outros agentes desportivos.

Será necessário ter 18 anos no último dia de inscrições.

### 3. Modalidade e forma de organização da formação

A ação “Prevenção de Lesões no Desporto: Estratégias para Diminuir o Risco de Lesão”, é uma formação contínua, visando o aprofundamento de competências profissionais na área de terapia e reabilitação.

A organização da ação é mista, tendo sessões presenciais e online. Combina sessões teóricas com atividades práticas de observação, demonstração e aplicação de exercícios.

### 4. Conteúdos programáticos

<i>Módulos</i>	<i>Conteúdos</i>	<i>Formador: Celso Silva</i>
<b>1. Evidência Científica e estratégias de aquecimento</b>	1.1 prevenção de lesões no desporto: mito / realidade; 1.2 evidência científica; 1.3 avaliação funcional desportiva; 1.4 estratégias para reduzir o risco de lesão; 1.5 estratégias de “Warm Up”; 1.6 FIFA 11+ / protocolo RAMP.	
<b>2. Estratégias de compensação/correção</b>	2.1 estratégias de compensação / correção; 2.2 respiração – aumento da PIA, treino de força, treino de controle motor, treino de mobilidade / estratégias de movimento.	
<b>3. Estratégias de recuperação, nutrição e sono</b>	3.1 estratégias de Recuperação pós esforço 3.2 pirâmide das estratégias de recuperação 3.3 sono, nutrição, alongamento vs recuperação passiva (repouso), massagem manual / instrumental, outros	
<b>4. Exercícios práticos</b>	4.1 demonstração prática de estratégias de “Warm Up”, estratégias de compensação e estratégias de recuperação 4.2 elaboração em grupo de um plano de prevenção de lesões adaptado a diferentes modalidades.	

### 5. Carga horária

A ação terá 14h, de acordo com o calendário em anexo.

### 6. Metodologias de formação

O método a utilizar na parte teórica será o expositivo, com recurso a diapositivos, e, na parte prática será utilizado o método demonstrativo, com a execução prática de exercícios.

### 7. Critérios e metodologias de avaliação

Os formandos serão avaliados em três critérios, presenças, comportamentos e conhecimentos adquiridos (aprendizagem). Os pesos de cada critério são 20%, 30% e 50%, respetivamente.

## 8. Recursos pedagógicos

Para a componente, serão utilizados diapositivos em formato digital. Já para a parte prática, serão utilizados pinos, bolas, bandas elásticas, bastões, bolas com água e superfícies instáveis.

## 9. Espaços e equipamentos

A ação decorrerá na sede da AFA, em Faro, onde será lecionada a componente teórica quer presencial, quer online, e no campo polidesportivo da Escola Superior de Educação e Comunicação (ESEC) da Universidade do Algarve, onde será demonstrada a componente prática da formação.

## 10. Anexo

18 de novembro				20 de novembro				22 de novembro			
Módulo 1	19h - 21h30	Evidência científica	Presencial	Módulo 3	19h-21h30	Estratégias de recuperação	Presencial	Módulo 4	9h-13h	Exercícios práticos	Presencial
		Estratégias de aquecimento	Presencial								
	Intervalo				Intervalo						
Módulo 2	22h-24h	Estratégias de compensação	Presencial		22h-23h	Nutrição	Online				
					23h-24h	Sono	Online				