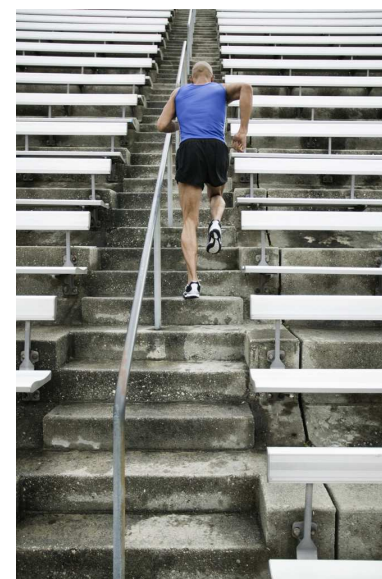




**I9PROJECT**

Formação, Consultoria e Organização de  
Eventos

## Curso de Massagem Desportiva



**I9PROJECT**

Formação, Consultoria e Organização de Eventos

Rua Sá da Bandeira, 766 1º Esq.

4000-432 Porto

Tel: 220933609/ 919404878

[cursos@i9project.net](mailto:cursos@i9project.net)

[www.i9project.net](http://www.i9project.net)

**14 de Maio de 2012**

# Curso de Massagem Desportiva

## FUNDAMENTAÇÃO:

A massagem desportiva é reconhecida atualmente como uma terapia eficaz na prevenção de lesões musculares e na preparação física e psíquica dos atletas, em todo o processo desportivo. Este tipo de massagem, tem muitos pontos em comum com outras formas de massagem. No entanto, é especialmente importante compreender a fisiologia do esforço, a nutrição desportiva, a própria farmacologia desportiva e o mecanismo e o tratamento de lesões. Só assim a massagem poderá beneficiar o atleta, quer na sua vida pessoal, quer no seu treino desportivo. A massagem desportiva tornou-se assim um ingrediente necessário para um trabalho desportivo completo.

## DESTINATÁRIOS:

Estudantes e profissionais das áreas da saúde ou do desporto

## DURAÇÃO E HORÁRIO:

50 horas, Segundas, Quartas e Sextas-feiras das 14 às 18 horas

## CALENDARIZAÇÃO:

14, 16, 18, 21, 23, 25, 28 e 30 de Maio e 1, 4, 6, 8 e 11 de Junho de 2012

**LOCAL:** PORTO - Rua Sá da Bandeira, 766, 1º Esq.

## OBJETIVO GERAL:

Este curso visa dotar os formandos de conhecimentos teóricos e técnicos que lhes permitam atuar na área da recuperação física em desporto designadamente no acompanhamento de atletas de várias modalidades .

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar as diversas estruturas do corpo humano, e compreender a sua localização e função.
- Identificar a anatomia óssea e articular, compreender a importância do sistema muscular, conseguindo identificar os músculos, os movimentos articulares e relacioná-los com a anatomia óssea.
- Conhecer e identificar possíveis patologias e lesões desportivas.
- Aplicar as técnicas de massagem corretamente.

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

Mód. 1 - Introdução à Massagem Desportiva

Mód. 2 - O Corpo Humano e as adaptações fisiológicas ao exercício

Mód. 3 - Técnicas de Massagem de Relaxamento

Mód. 4 - Massagem Desportiva

Mód. 5 - Aplicabilidade da Massagem Desportiva na Melhoria do Rendimento

Mód 6 - Cenários Desportivos

## FORMADOR:

Dr. Octávio Dimas - Fisioterapeuta

**PREÇO:** 245€

## CERTIFICAÇÃO

No final da ação os formandos aprovados terão direito a um certificado de formação profissional

Inscrições online em:

<http://www.i9project.net/inonline.php>

*Inscrições até ao dia 9 de Maio de 2012 inclusive e válidas após pagamento .*

## I9PROJECT

Rua Sá da Bandeira, 766, 1º Esq.  
4000-432 Porto

Tel.: 220933609 / 919404878 (Segunda a sexta-feira das 14 às 19 horas)

E-mail:[cursos@i9project.net](mailto:cursos@i9project.net)