



Lesões nas Atividades Físico- Desportivas: Como Atuar?

Objetivos da ação

Com esta ação pretende-se identificar e prevenir situações de risco no âmbito do Treino nas mais variadas modalidades desportivas e na aula de Educação Física; identificar as lesões mais prevalentes provocadas pelas situações de risco mencionadas, nomeadamente pelo uso inadequado ou mesmo sobre uso; identificar os procedimentos e técnicas de intervenção adequadas às lesões previamente diagnosticadas e agir em situações onde sejam necessários cuidados de primeiros socorros, decorrentes da prática de modalidades desportivas.

Responsáveis pela ação

Renato Fernandes

Formadores

Professor Renato Fernandes

- Professor de Traumatologia e Socorrismo na ESDRM
- Preletor em congressos, seminários e cursos na área da Prevenção de Lesões Desportivas
- Mestre em Ciências do Desporto
- Especialista em Desporto – Treino de Jovens

Nuno Lóia

- Licenciado em Fisioterapia pela Escola Superior de Saúde Jean Piaget no Algarve
- Fisioterapeuta Responsável pelas seleções distritais de futebol na Associação de Futebol de Setúbal
- Fisioterapeuta Coordenador na área da Músculo-Esquelética/Desporto e Fisioterapeuta responsável pelas equipas de futebol de formação do Grupo Desportivo Alcochetense
- Fisioterapeuta nas áreas de Músculo-esquelética, Cardiorrespiratória na ATH – Clínica Médica Montijo e, *Biofeedback* e sessões de Hidroterapia na FISIOGASPAR
- Fisioterapeuta responsável pelas equipas de basquetebol de formação do Futebol Clube Barreirense
- Preletor em congressos e seminários de âmbito nacional Obesidade e Estilos de Vida Saudáveis

Rui Bernardino

- Massagista Certificado pelo SIMAC
- Terapeuta de Recuperação - Desportivo
- Terapeuta de Recuperação - Desportivo no Casa do Benfica de Cladas da Rainha;

Local

Escola Superior de Desporto de Rio Maior (Sala 12 e Ginásio 2)

Datas e Horários

Dia 12 de Outubro 2018 (6ªf) | 14h30 - 18h30

Dia 13 de Outubro 2018 (Sáb) | 09h00 - 18h00

Dia 19 de Outubro 2018 (6ªf) | 14h30 - 18h30

Dia 20 de Outubro 2018 (Sáb) | 09h00 - 17h00

Programa/Conteúdos programáticos

Dia 12 de Outubro - 6ª feira

14h30 - 15h00: Sessão de Abertura - Prof. Renato Fernandes

15h15 - 17h00: Seminário - O kinesio Tape como instrumento de prevenção e intervenção nas lesões musculares e osteoarticulares (Teórico-prática) - Nuno Lóia

17h15 - 18h30: Seminário - O kinesio Tape como instrumento de prevenção e intervenção nas lesões musculares e osteoarticulares - Nuno Lóia

Dia 13 de Outubro 2018 – sábado

09h00 - 13h00: Seminário - Ligaduras funcionais: da teoria à prática - Rui Bernardino

14h30 - 18h00: Seminário - A Massagem Desportiva como método de intervenção em Lesões Desportivas - Rui Bernardino

Dia 19 de Outubro 2018 – 6ª feira

14h00 - 15h45: A Lesão Desportiva e a sua prevenção (Teórica); O risco em crianças (Teórica); Lesões musculares e tendinosas (Teórico-prática) - Renato Fernandes

16h00 - 18h30: Lesões osteoarticulares (Teórico-prática); Lidar com acidentes (Teórica) - Renato Fernandes

Dia 20 de Outubro 2018 – sábado

09h00 - 10h50: O risco em crianças e Lesões musculares e tendinosas (Teórica). Análise e primeiro socorro nas alterações de respiração, circulação, asma, feridas / hemorragias, hipoglicémia, hiperglicémia, afogamento, golpe de calor / insolação (Teórico-prática) – Renato Fernandes

11h10 - 13h00: O gesto desportivo como agente causal da lesão desportiva: principais lesões musculares e osteoarticulares associadas à aula / treino e a diversas faixas etárias (Teórico-prática) – Renato Fernandes

14h00 - 15h15: Finalização dos conteúdos; trabalho prático em grupo – Renato Fernandes

15h30 - 17h00: Realização de avaliação teórica (teste escrito) e prática (em grupo) - Renato Fernandes

Duração e Código da Ação no IPDJ

25 horas | 5.0 UC para renovação do TPTD –Título Profissional de Treinador(a) Desportivo, do Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico (TPTEF) e Título Profissional de Diretor/a Técnico/a (TPDT).

25 horas | 1 UC Professores dos Grupos 260 e 620 – Professores de Educação Física do 2.º e 3.º ciclos do EB e Ensino Secundário e que poderia alargar-se aos de 1º Ciclo e Pré-escolar (100 e 110)

Destinatários

Treinadores, Técnicos de Exercício e Diretores Técnicos, Estudantes de Ciências do Desporto, Educação Física, Saúde, Enfermagem, Fisioterapeutas e Massagistas, Professores dos Grupos 260 e 620; Professores de Educação Física do 2.º e 3.º ciclos do EB e Ensino Secundário e 1º Ciclo e Pré-escolar (100 e 110) e professores das áreas de Enriquecimento Curricular de Atividade Física e Atividade Física e Desportiva, outros interessados.

Vagas e Critérios de Seleção

Vagas limitadas.

Seleção por ordem de receção do respetivo comprovativo de pagamento.

A ESDRM reserva-se no direito de cancelar a formação caso não haja um número mínimo de participantes ou ocorrer qualquer outro motivo que obste à realização da formação, procedendo apenas à devolução total do valor da inscrição, quando tiver havido um pagamento, sem que possa ser reclamado qualquer outro direito indemnizatório.

Condições de Frequência e Avaliação

Para a obtenção da certificação de formação, os participantes deverão estar presentes em pelo menos 75% das horas de contacto previstas. O controlo da assiduidade dos formandos é efetuado através do preenchimento de um registo de presenças a distribuir pelo formador na sessão.

Questionário de avaliação global da formação.

Avaliação da reação/satisfação dos formandos com o objetivo de aferir o seu grau de satisfação em relação à ação de formação e às condições em que a mesma decorreu.

Os formandos deverão trazer roupa desportiva para a componente prática.

Inscrição

Através do link: <http://bit.ly/2H6zm2c>

Preço de Inscrição

Alunos de Licenciatura, Funcionários e Docentes da ESDRM – 40 €

Diplomados da ESDRM – 50 €

Treinadores, Técnicos de Exercício e Diretores Técnicos - 60

Licenciados, Mestres ou estudantes nas diversas áreas das Ciências da saúde e do Desporto ou outras – 60 €

Professores de Educação Física e de Enriquecimento Curricular – 60 €

Pagamento

O pagamento pode ser efetuado até 8 de outubro (5ªf):

- a) Por transferência bancária para o IBAN PT50078101120112001184707, e envio de *email* com comprovativo de transferência bancária para gfccomprovativos@esdrm.ipsantarem.pt, com assunto “*Lesões nas Atividades Físico-Desportivas: como atuar; Primeiro e último nome*”.
- b) Em numerário, Serviço de Tesouraria na Escola Superior de Desporto de Rio Maior | Av. Dr. Mário Soares | 2040-413 Rio Maior;

As inscrições só serão válidas após confirmação de pagamento e serão consideradas por ordem de receção do respetivo comprovativo.

Data Limite de Inscrição e pagamento

8 de outubro de 2018 (5ªf)

Informações Diversas

Secretariado do GFC – Maria João Solla gfc@esdrm.ipsantarem.pt