

CURSO DE **MASSAGEM DESPORTIVA**



O Curso de Massagem Desportiva pretende ir de encontro às necessidades individuais do atleta. Com o aumento do número de pessoas a praticar desporto, combinado com um aumento de competitividade e intensidade do exercício físico, o interesse e a procura da massagem desportiva tem também registado um aumento significativo. É cada vez mais uma terapia reconhecida como uma “arte” que pode maximizar o desempenho desportivo. Tornou-se parte integrante da recuperação atlética na medicina desportiva, passando pelas faculdades, clubes desportivos amadores, clubes desportivos profissionais e ao treino para os Jogos Olímpicos.

OBJETIVOS

- Ser capaz de aplicar técnicas de massagem com vista ao relaxamento muscular, redução da dor, tratamento de lesões músculo-esqueléticas e normalização da circulação sanguínea
- Ser capaz de identificar e aplicar a pressão, técnica e manobras adequadas a cada atleta
- Ser capaz de aplicar protocolos adequados de tratamento das diferentes patologias provenientes da prática desportiva

O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO?

- 30 Horas de Formação
- Material de Apoio ao Curso
- Certificado de Formação Profissional
- Seguro de Acidentes Pessoais em Vigor durante a Formação
- 6 Unidades de Crédito para renovação do TPTD (Título Profissional de Treinador Desportivo)
- 6 Unidades de Crédito para renovação do TPTEF (Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico) e do TPDT (Título Profissional de Director/a Técnico/a)

ESTRUTURA PEDAGÓGICA DO CURSO

1. Anatomia e Fisiologia
 - 1.1. Sistema Esquelético, Sistema Muscular e Articular
 - 1.2. Fisiologia do Esforço
2. Massagem Desportiva
 - 2.1. Massagem pré-desportiva
 - 2.2. Massagem pós-desportiva
3. Lesões Desportivas
4. Ligaduras Funcionais
 - 4.1. Ligadura para Entorse por eversão e inversão
5. Massagem Terapêutica
6. Procedimentos da Massagem

LOCALIDADES

PORTO

LISBOA

COIMBRA

PREÇOS

Taxa de Inscrição **37 EUR**

Valor do Curso **200 EUR**


Descontos (não acumuláveis)

- 15%** - ex alunos da Promofitness
- 10%** - grupos de 3 pessoas
- 10%** - portadores do Cartão Jovem
- 20%** - habitantes de Madeira ou Açores (mediante comprovativo de viagem para os dias da formação)
- 20%** - habitantes no estrangeiro (mediante comprovativo de viagem para os dias da formação)



PROMOSPORTS

 INFO@PROMOFITNESS.COM

 222 081 418
916 982 815

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS.LDA

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS