



**ACADEMIA
DE FORMAÇÃO**
AF PORTO

CONSTRUIR UM PROGRAMA PARA REDUZIR O RISCO DE LESÕES DA TEORIA À PRÁTICA

PROGRAMA DETALHADO DA AÇÃO DE FORMAÇÃO





PROGRAMA DETALHADO DA AÇÃO DE FORMAÇÃO

CONSTRUIR UM PROGRAMA PARA REDUZIR O RISCO DE LESÕES

Tipo de Formação: Formação Contínua de Treinadores de Desporto (TD)

Regime: Presencial

Duração Total: 6 horas

Datas: Maio de 2026

Entidade Formadora: Associação de Futebol do Porto

Certificação: Formação certificada pela PRODesporto

Código da Ação: 311049327

N.º de Unidades de Crédito: 0,9

Público-Alvo

Treinadores de Futebol e Futsal, bem como outros agentes desportivos com intervenção direta nos processos de treino, recuperação e rendimento desportivo, licenciados em Ciências do Desporto ou Educação Física.

Objetivo Geral

Capacitar treinadores e técnicos para identificar riscos de lesão no futebol, avaliar padrões de movimento dos jogadores e construir e aplicar programas práticos de prevenção, integrados no treino e ajustados às exigências físicas, técnicas e cognitivas do jogo.

Objetivos Específicos

No final da ação, os participantes deverão ser capazes de:

- Reconhecer os principais mecanismos e tipos de lesões desportivas;
- Avaliar sinais de alerta e aplicar estratégias adequadas de gestão inicial da lesão;
- Identificar fatores de risco modificáveis e não modificáveis relacionados com carga, controlo neuromuscular, biomecânica e fadiga;



- Observar e analisar padrões de movimento, identificando erros técnicos associados ao risco de lesão;
- Construir programas de prevenção baseados na evidência científica, ajustados à modalidade, idade e contexto competitivo;
- Aplicar programas de prevenção na prática, demonstrando exercícios, corrigindo a execução e integrando-os de forma eficaz no treino regular dos atletas.

Plano de Capacitação (6 horas)

Módulo 1 — Fundamentos da Lesão Desportiva (1h)

Formadores: Pedro Oliveira | Diogo Duarte Carvalho

Objetivos Específicos

- Compreender o conceito de lesão desportiva e os princípios básicos da epidemiologia;
- Identificar os principais mecanismos, tipos e classificações de lesões;
- Reconhecer o impacto individual, social e económico das lesões no desporto.

Conteúdos

- Definição de lesão desportiva;
- Classificação das lesões (localização, tecido atingido e mecanismo);
- Epidemiologia: incidência, prevalência e custos;
- Lesões mais comuns no futebol (tornozelo, joelho e musculares);
- Mecanismos de lesão e transferência de energia;
- Lesões de sobrecarga versus lesões traumáticas.

Metodologia

Sessão expositiva com recurso a slides e vídeos exemplificativos, discussão coletiva de casos reais e análise orientada de um caso clínico apresentado pelo formador.

Módulo 2 — Avaliação, Identificação de Sinais de Alerta e Gestão Imediata (1h)

Formadores: Pedro Oliveira | Diogo Duarte Carvalho

Objetivos Específicos



- Reconhecer os sinais cardinais da inflamação e os principais sintomas de alerta (“bandeiras vermelhas”);
- Saber quando encaminhar um atleta para cuidados de saúde especializados;
- Dominar os princípios de abordagem imediata à lesão.

Conteúdos

- Resposta inflamatória e sinais cardinais (dor, edema, calor, rubor e perda de função);
- Bandeiras vermelhas: incapacidade de suportar carga, dor persistente superior a 48h, derrame articular e queixas sistémicas;
- Evolução dos modelos de abordagem imediata: RICE, PRICE e POLICE;
- Nova abordagem PEACE & LOVE;
- Importância da carga ótima e da mecanotransdução.

Metodologia

Sessão expositiva com recurso a slides e vídeos exemplificativos, complementada com discussão coletiva de casos reais.

Módulo 3 — Fatores de Risco e Bases da Prevenção de Lesões (1h)

Formadores: Pedro Oliveira | Diogo Duarte Carvalho

Objetivos Específicos

- Identificar fatores de risco extrínsecos e intrínsecos;
- Relacionar o risco de lesão com carga, biomecânica, controlo neuromuscular e fadiga;
- Compreender os princípios gerais da prevenção de lesões.

Conteúdos

- Fatores de risco extrínsecos: equipamento, piso, condições ambientais, regras e adversários;
- Fatores de risco intrínsecos: idade, género, anatomia, controlo neuromuscular e qualidades físicas;
- Fatores modificáveis e não modificáveis;
- Lesão prévia como principal preditor de nova lesão;
- Tipos de prevenção: primária, secundária e terciária;



- Exemplos de lesões mais comuns na modalidade.

Metodologia

Sessão expositiva com slides e vídeos exemplificativos, seguida de discussão coletiva orientada.

Módulo 4 — Componente Prática Aplicada: Construção de Programas de Prevenção (3h)

Formadores: Pedro Oliveira | Diogo Duarte Carvalho

Objetivos Específicos

- Estruturar programas de prevenção baseados na evidência científica;
- Criar programas adaptados ao futebol e às lesões mais comuns;
- Desenvolver competências práticas na aplicação de diferentes programas de prevenção.

Conteúdos

- Aplicação prática dos princípios teóricos na resolução de casos clínicos simulados;
- Construção de programas de prevenção ajustados a diferentes tipos de atletas e contextos;
- Princípios de programação: treino de força, gestão da carga e progressão;
- Programas de referência (ex.: FIFA 11+, PEP) e prevenção integrada no treino diário;
- Demonstração e execução prática de exercícios.

Metodologia

Sessão prática com demonstração e execução de exercícios, trabalho em grupo para desenho de programas de prevenção, aplicação prática entre pares e discussão final com feedback orientado.

Métodos e Critérios de Avaliação

- Participação ativa e contributo nas discussões — 40%
- Trabalho prático em grupo (desenho e apresentação de um programa de prevenção) — 30%
- Teste final de conhecimentos — 30%



Avaliação da Formação

- Avaliação informal contínua da participação e interação;
- Questionário de satisfação final.