



ACADEMIA  
DE FORMAÇÃO  
AF PORTO

## PROGRAMA DETALHADO DA AÇÃO DE FORMAÇÃO

### CONSTRUIR UM PROGRAMA PARA REDUZIR O RISCO DE LESÕES

#### DA TEORIA À PRÁTICA

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

**Regime:** B-Learning

**Duração Total:** 6 horas

**Datas:** 20/03/2026 [online (19h00 – 22h00)] e 21/03/2026 [presencial (09h00 – 12h00)]

#### **Entidade Formadora**

Associação de Futebol do Porto

#### **Formação Certificada pela PRODesporto**

Código da Ação: 311049327

N.º de Unidades de Crédito: 0,9

Formação Contínua de Treinadores

#### **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 a identificar riscos de lesão no futebol, avaliar padrões de movimento do jogador e construir e aplicar programas práticos de prevenção, integrados no treino e adequados 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 (6h)

### 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 da Lesão Desportiva (3h)**

**Formadores:** Pedro Oliveira | Diogo Duarte Carvalho

### **Objetivos Específicos:**

- Estruturar programas de prevenção baseados na evidência científica;
- Criar programas adaptados à modalidade de 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;