



II SIMPÓSIO

Rendimento Físico e Medicina Desportiva

17 E 18 DE JUNHO 2017

I. PROGRAMA HORÁRIO DIA 17

▪ COMPONENTE TEÓRICA

HORÁRIO	CONTEÚDO PROGRAMÁTICO	FORMADOR
08:30H – 09:15H	ABERTURA DO SECRETARIADO	
09:15H – 09:25H	ABERTURA DA JORNADAS TÉCNICAS	TATIANA FERNANDES
09:30H – 10:00H	A SAÚDE ARTICULAR NO DESPORTISTA	BRUNO CARREIRA
10:00H – 10:30H	LESÃO DO LCA: PARA QUANDO O RETORNO À PRÁTICA?	NUNO CORDEIRO
10:30H – 11:00H	MESA REDONDA	BRUNO CARREIRA E NUNO CORDEIRO
11:00H – 11:20H	COFFEE BREAK	TAIGA NUTRITION STORE
11:30H – 12:00H	SUPLEMENTAÇÃO: A IMPORTÂNCIA NO RENDIMENTO DESPORTIVO	MÓNICA SOUSA
12:00H – 12:30H	COACHING DESPORTIVO: PREPARAÇÃO MENTAL PARA A COMPETIÇÃO	MIGUEL LUCAS
12:30H – 13:00H	MESA REDONDA	MÓNICA SOUSA E MIGUEL LUCAS
13:00H – 14:00H	ALMOÇO	

▪ COMPONENTE PRÁTICA

HORÁRIO	CONTEÚDO PROGRAMÁTICO	FORMADOR
14:00 – 17:00	TÉCNICAS DE APLICAÇÃO DE BANDAS NEUROMUSCULARES	SARA QUINA
14:00 – 17:00	ABSORÇÃO DE IMPACTO NA PREVENÇÃO DE LESÕES	JOÃO FERREIRINHO
17:00 – 17:15	COFFEE BREAK	TAIGA NUTRITION STORE
17:15 – 20:15	NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO DESPORTIVA	RITA CRISTIANO
17:15 – 20:15	PREPARAÇÃO MENTAL PARA A COMPETIÇÃO	MIGUEL LUCAS
20:15 – 20:30	ENCERRAMENTO SIMPÓSIO	



II. PROGRAMA HORÁRIO DIA 18

▪ COMPONENTE TEÓRICA

HORÁRIO	CONTEÚDO PROGRAMÁTICO	FORMADOR
09:00H – 09:30H	TREINO COM JOVENS: ATLETISMO	DANIELA FERREIRA
09:30H – 10:00H	TRAIL RUNNING: PERIODIZAÇÃO	ANDRÉ RODRIGUES
10:00H – 10:30H	MESA REDONDA	DANIELA FERREIRA/ ANDRÉ RODRIGUES
10:30H – 10:40H	COFFEE BREAK	TAIGA NUTRITION STORE
10:40H - 11:10H	A BIOMECÂNICA AO SERVIÇO DO RENDIMENTO DESPORTIVO	DIOGO CORREIA
11:10H – 11:40H	DEEM-ME UMA ALAVANCA E UM PONTO DE APOIO	RUI MATOS
11:40H – 12:10H	TREINO DE FORÇA BASEADO NA VELOCIDADE (VBT)	NUNO RIBEIRO
12:10H – 13:00H	MESA REDONDA	DIOGO CORREIA / RUI MATOS/ NUNO RIBEIRO
13:00H – 13:10H	ENCERRAMENTO DO SIMPÓSIO	TATIANA FERNANDES

III. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

COMPONENTE TEÓRICA 17 DE JUNHO

A. A SAÚDE ARTICULAR NO DESPORTISTA

- 1- - A cartilagem
- 2- - Osteoartrose no desportista
- 3- - Estratégias de condroprotecção

B. LESÃO DO LCA (LIAGAMENTO CRUZADO ANTERIOR): PARA QUANDO O RETORNO À PRÁTICA?

- 1- Rotura do LCA e agora?
- 2- Cirurgia e agora?
- 3- Re-rotura do LCA e agora?

C. SUPLEMENTAÇÃO DESPORTIVA: IMPORTÂNCIA NO RENDIMENTO DESPORTIVO

- 1- O que são os suplementos alimentares?
- 2- Suplementação para todos?
- 3- Segurança na toma de suplementos

D. COACHING DESPORTIVO: INTERAÇÃO ENTRE TREINADOR – ATLETA - PSICÓLOGO

- 1- Qual a importância do Psicólogo Desportivo e a sua integração com a equipa técnica
- 2- Integração do Psicólogo no treino e competição
- 3- Periodicidade de atuação?

COMPONENTE PRÁTICA DIA 17 DE JUNHO

E. TÉCNICAS DE APLICAÇÃO DE BANDAS NEUROMUSCULARES

- 1- Ações e Mecanismos de Ação
- 2- Princípios de Aplicação
- 3- Contra-indicações
- 4- Técnica Muscular, Ligamentar e de correção articular

F. NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO: APLICAÇÃO PRÁTICA

- 1- Nutrição e Rendimento Desportivo
- 2- Metabolismo & Bioquímica do Exercício
- 3- Alimentação no Atleta
- 4- Suplementação no Atleta

G. BAREFOOT TRAINING

- 1- Mecânica de absorção de impacto
- 2- Anatomia
- 3- Cadeias Musculares
- 4- Biomecânica
- 5- Feedback e feedforward

H. PREPARAÇÃO MENTAL PARA A COMPETIÇÃO

- 1- Aumentar a consistência do desempenho competitivo com rotinas de preparação mental
- 2- Aprender estratégias mentais para entrar na zona e manter-se nesse estado mais tempo
- 3- Competir sem medo: como vencer o medo do fracasso
- 4- Construção de um plano de preparação mental



COMPONENTE TEÓRICA 18 DE JUNHO

I. TREINO COM JOVENS: ATLETISMO

- 1- Fases Sensíveis
- 2- Abordagem Multidisciplinar e a sua relação com as Fases Sensíveis
- 3- Progressão Metodológica (7 aos 14 anos)

J. TRAIL RUNNING: PERIODIZAÇÃO

- 1- Fundamentos Fisiológicos da Corrida
- 2- Planeamento Anual
- 3- Limitadores de Performance

K. A BIOMECÂNICA AO SERVIÇO DO RENDIMENTO

- 1- Ação da biomecânica no rendimento desportiva
- 2- Tecnologia: existente vs disponível
- 3- Áreas de atuação: exemplos

L. DEEM-ME UMA ALAVANCA E UM PONTO DE APOIO

- 1- Produzir força pode não ser suficiente (princípios mecânicos)
- 2- Affordances e constrangimentos na produção de força
- 3- Estamos mesmo a medir a força com os testes de força?

M. TREINO BASEADO NA VELOCIDADE (VBT)

- 1- Ajuste da carga e valorização do efeito do treino através da velocidade
- 2- A perda de velocidade na série: grau de fadiga
- 3- Medição do RM através da velocidade

***Cada bloco temático da componente prática terá a duração de 3 horas. Os formandos deverão pré-selecionar os blocos temáticos que pretendem realizar, sendo que apenas se encontra formalizada a inscrição no bloco temático, depois de realizado o respetivo pagamento e envio do comprovativo para o email: simposiojuventudevidigalense@gmail.com.**

IV. FORMADORES

BRUNO CARREIRA

- Licenciatura em Biologia pela Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade de Coimbra
- Doutoramento em Biologia Molecular pela Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade de Coimbra
- Mestrado Integrado em Medicina pela Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra
- Pós-Graduação em Medicina Desportiva pela Sociedade Portuguesa de Medicina Desportiva
- Certificação em Nutrição Desportiva pela Tudor Bomp Institute, Lisboa, Portugal
- Sports Nutritionist pela International Fitness Association
- Professor Assistente Convidado na Escola Superior de Saúde de Leiria – Instituto Politécnico de Leiria
- Formador no Curso de Treinadores Nível I – Federação Portuguesa de Atletismo
- Médico Interno de Medicina Geral e Familiar na Unidade de Saúde Familiar Santiago, Leiria

NUNO CORDEIRO

- Licenciatura em Fisioterapia (Instituto Politécnico de Coimbra)
- Mestrado em Ciências da Fisioterapia pela Universidade Técnica de Lisboa
- Doutoramento Motricidade Humana, Especialidade em Fisioterapia pela Universidade Técnica de Lisboa
- Coordenador da Licenciatura de Fisioterapia no Instituto Politécnico de Castelo Branco
- Professor Adjunto do Instituto Politécnico de Castelo Branco
- Autor do Livro “Guia Prático do Desportista em Situação de Lesão” (2009. ed. 1. Lisboa: LIDEL)

MÓNICA SOUSA

- Doutorada em Ciências do Desporto pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
- Nutricionista pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto
- IOC Diploma in Sports Nutrition pelo International Olympic Committee
- Professora Adjunta Convidada da Escola Superior de Saúde de Leiria do Instituto Politécnico de Leiria
- External Advisor da área da Nutrição da Medical & Anti-doping Commission da European Athletics Association
- Diretora Clínica de Nutrição da Nutribalance
- Acompanhamento de atletas de alto rendimento de diversas modalidades
- Colaboração anterior com a Federação Portuguesa de Atletismo, Federação Portuguesa de Natação, Vitória Futebol Clube SAD e Belenenses Futebol SAD

MIGUEL LUCAS

- Licenciado em Psicologia pelo Instituto Superior de Línguas e Administração Leiria, exerce atendimento psicológico em clínica privada.
- Presta serviços como preparador mental de atletas e equipas desportivas, com larga experiência no Judo, Karaté, Natação, Atletismo, Ginástica, Ténis, Vela, Tiro, Basquetebol, Badminton, Ciclismo, Crossfit e BTT-Orientação.
- Treinador e formador de treinadores de atletismo, certificado pela Federação Internacional de Atletismo (IAAF), tendo exercido funções de Técnico Nacional de Saltos na Federação Portuguesa de Atletismo. Participou como treinador de atletismo nos jogos Olímpicos de Atlanta e Sidney, em três Campeonatos do Mundo e dois Campeonatos da Europa.
- Colabora como Formador na Federação Portuguesa de Judo e Federação Portuguesa de Ginástica. Responsável pela preparação psicológica da Seleção Júnior da Federação Portuguesa de Vela.
- É autor do Blog - Escola Psicologia, um Blog sobre desenvolvimento pessoal, motivação e estratégias psicológicas para a vida, no qual escreve também sobre psicologia do desporto. Palestrante na área da motivação, desenvolvimento pessoal e performance desportiva.

JOÃO FERREIRINHO

- Licenciado em Fisioterapia pela ESSCVP
- Mestre em Fisioterapia do Desporto de Alta Competição pela Universidade Autónoma de Barcelona
- Pós-Graduado em Osteoetiopatía pela ATMS
- Barefoot Specialist pela EFBA, New York
- Podopostorólogo pela ATMS

ANDRÉ RODRIGUES

- Licenciado em Ciências dos Desporto pela Faculdade Ciências do Desporto e Educação Física de Coimbra
- Frequenta o Mestrado de Biocinéctica na Faculdade Ciências do Desporto e Educação Física de Coimbra
- Técnico Desportivo na secção de Meio Fundo e Fundo na Juventude Vidigalense (2014-15)
- Treinador Pessoal de Trail Running
- Atleta de Trail da Equipa Dr. Merino/4moove
- Campeão Nacional de Ultra Trail 2016



DANIELA FERREIRA

- Professora de Atividades Extracurriculares (1º Ciclo) de Atividade Física e Desportiva (ASSOCIAÇÃO TEMPOS BRILHANTES)
- Coordenadora do Setor de Formação (JUVENTUDE VIDIGALENSE)
- Treinadora de Atletismo – Setor de Formação (JUVENTUDE VIDIGALENSE)
- Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
- Licenciatura em Ciências do Desporto (vertente de Treino Desportivo de Atletismo) na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto – 15 valores
- Formação Pedagógica Inicial de Formadores (PSICOSOMA)
- Publicação e apresentação de um resumo em inglês no livro de resumos do IJUP'12 (Encontro de Jovens Investigadores da Universidade do Porto)
- Relatório do Estágio Profissional integrado no Projeto Financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT): o papel do estágio profissional na (re)construção da identidade profissional no contexto da Educação Física. (PTDC / DES / 115922 / 2009)

RUI MATOS

- Doutorado em Motricidade Humana pela Faculdade de Motricidade Humana, em 2008;
 - Mestre em Desenvolvimento Motor da Criança, pela Faculdade de Motricidade Humana, em 1997;
 - Licenciado em Educação Física pelo ex-Instituto Superior de Educação Física de Lisboa, atual Faculdade de Motricidade Humana, em 1989.
 - Diretor da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais (ESECS) do Instituto Politécnico de Leiria (IPL), de 2013 a 2017;
 - Presidente da ARIPese (Associação para a Reflexão e Intervenção nas Políticas das Escolas Superiores de Educação) de 2013 a 2015.
 - 1º Coordenador do Centro de Investigação em Motricidade Humana do IPL;
 - Membro do conselho editorial de diversas Revistas nacionais e internacionais;
 - Diversas comunicações em Conferências nacionais e internacionais, publicações científicas (artigos e livros) e dinamização de ações de Formação;
 - Vencedor do Prémio Engenheiro Fernando Gonçalves Lavrador, atribuído à melhor Comunicação na 1ª Conferência Internacional de Cinema do Festival de Cinema de Avanca, em 2010, entre cerca de 140 comunicações de investigadores de 20 países;
 - Criador da modalidade Desportiva Tripela, em 2008;
- Escritor, maioritariamente para um público Infanto-Juvenil (diversos prémios literários e 12 livros publicados);

NUNO RIBEIRO

- Licenciado em Ciências do Desporto pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
- Especialização em Reabilitação em Medicina do Exercício e do Desporto pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto
- Mestrado em “Máster en Rendimiento Físico y Deportivo” da Universidad Pablo Olavide, Sevilla
- Formação Complementar
- ✓ Mentorship Couser, Fase 1 – EXOS
- ✓ Functional Movement Systems, Nível I e II – FMS
- ✓ Técnicas de Ativação Muscular (MAT) – RESISTANCE INSTITUTE
- ✓ Formação Técnicas de Movimentos de Halterofilia - GNOSIES
- ✓ Performance Atlético em Desportistas de Elite – TRAINING4PERFORMANCE
- ✓ Curso de Treinador de Atletismo, Nível I – FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO
- ✓ Stretching Global Ativo (SGA) – UNIVERSIDADE INTERNACIONAL PERMANENTE DE TERAPIAS MANUAIS – FRANÇA (PHILIPPE SOUCHARD)
- ✓ Pilates Contemporâneo Clínico (Bola Suíça) – PILATES CONTEMPORÂNEO – BRASIL
- ✓ Ginástica Abdominal Hipopressiva (GAH) – ACADEMIA INTERDISCIPLINARIA EN CIENCIAS DE LA MOTRICIDAD DEL DR. CAUFRIEZ
- ✓ Treino Individualizado, Nível II – HOLMES PLACE ACADEMY
- ✓ Exercício Clínico - BBY SOLUTIONS - JOSÉ SOARES

DIOGO CORREIA

- Licenciatura em Biomecânica pelo Escola Superior de Gestão e Tecnologia de Leiria (Instituto Politécnico de Leiria)
- Análise Biomecânica na Performance Desportiva (Juventude Vidigalense)
- Curso de Treinadores de Atletismo Grau I e II – Federação Portuguesa de Atletismo
- Treinador dos escalões de formação – Juventude Vidigalense
- Projeto biomecânico, “Análise do desempenho de atletas no lançamento do dardo”
- Apresentação do artigo “Análise do desempenho de atletas no lançamento do dardo” no 5º Congresso Nacional de Biomecânica
- Participação no 4º Congresso Nacional de Biomecânica
- Participação na I Jornada de biomecânica do Instituto Politécnico de Leiria
- Participação no seminário de biomecânica, titulado, “Prototipagem Rápida e Bio modelação 3D”

SARA QUINA

- Licenciatura em Fisioterapia pela Escola Superior de Saúde da Universidade de Aveiro
- Mestrado em Fisioterapia pela Escola Superior de Saúde da Universidade de Aveiro
- Fisioterapeuta na Clínica Fisiomaneal

- Formadora em vários cursos de Técnicas de Aplicação de Bandas Neuromusculares.

RITA CRISTIANO

- Licenciatura em Ciências da Nutrição pela Universidade Católica Portuguesa – Escola Superior de Biotecnologia
- Nutricionista clínica na empresa Protiworld
- Nutricionista Membro Efetivo da Ordem dos Nutricionistas
- Certificado de “Sports Nutrition Specialist” pela WellXProSchool
- “I Curso de Interação Medicamentos” (16horas), organizado pela Associação dos Profissionais de Nutrição e Engenharia Alimentar no Instituto Superior de Ciências da Saúde - Egas Moniz, a 16 e 23 de Maio de 2009 (Anexo I);
- IX Congresso de Nutrição e Alimentação da APN, em Lisboa, a 20 e 21 de Maio de 2010
- X Congresso de Nutrição e Alimentação da APN, em Lisboa, a 12 e 13 de Maio de 2011

V. INVESTIMENTO E INSCRIÇÃO FORMANDOS

	VALOR NORMAL	VALOR ESTUDANTE/ SÓCIO JV/ FORMANDOS CEFAD	DATA DE INSCRIÇÃO	DESTINATÁRIOS
Componente Teórica (17 e 18 de Junho)	20,00€	18,00€	09/06/2017	Profissionais de Desporto Treinadores Fisioterapeutas Médicos Estudantes
1 Formação Prática* (17 de Junho)	30,00€	28,00€	09/06/2017	
2 Formação Prática** (17 de Junho)	55,00	51,00€	09/06/2017	
Componente Teórica e 1 Prática *** (17 e 18 de Junho)	40,00€	38,00€	09/06/2017	
Componente Teórica e 2 Prática **** (17 e 18 de Junho)	68,00€	62,00€	09/06/2017	

*A inscrição em 1 formação prática tem o valor 30,00€ (valor normal) e 28,00€ (valor estudante/sócio JV/ formando CEFAD)

**A inscrição em 2 formações práticas tem o valor 55,00€ (valor normal) e 51,00€ (valor estudante/sócio JV/ formando CEFAD)

*** A inscrição na Componente Teórica e em 1 Bloco da Formação Prática tem o valor 40,00€ (valor normal) e 38,00€ (valor estudante/sócio JV/formando CEFAD).

**** A inscrição na Componente Teórica e em 2 Blocos da Formação Prática tem o valor 68,00€ (valor normal) e 62,00€ (valor estudante/sócio JV/formando CEFAD).

VI. FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO

- Os formandos deverão realizar a respetiva inscrição através do formulário <https://goo.gl/forms/hayPIF02vaWWrB5n2> e realizar o pagamento da inscrição através de transferência bancária (IBAN: PT 50.0010.0000.2070.0890.0017.0. - CEFAD).
- Após a realização do respetivo pagamento, o formando deverá enviar o comprovativo para o email: simposiojuventudevidigalense@gmail.com (CAMPO ASSUNTO = SIMPÓSIO JV + NOME DO FORMANDO).
- No ato de inscrição os formandos após efetuarem o respetivo pagamento, como sócios JV, estudantes e/ou formandos do CEFAD, deverão enviar o comprovativo, juntamente com o comprovativo de pagamento.
- O valor da inscrição não será ressarcido ao formando, caso o mesmo anule a sua inscrição.



VII. LOCAL

- Dia 17: Componente Teórica/ Prática: **Auditório Estádio Municipal de Leiria (Porta 2)**
- Dia 18: Componente Teórica: **Auditório Estádio Municipal de Leiria (Porta 2)**

<https://goo.gl/maps/F4mPHFK928L2>

VIII. HORÁRIOS

- Dia 17 e 18 Componente Teórica: **09:00H – 13:00H**
- Dia 17 Componente Prática: **14:00H – 21:00H**