

INSTITUTO POLITÉCNICO DE SETÚBAL

WORKSHOP

“A TRAUMATOLOGIA NO DESPORTO - PROPOSTAS DE PREVENÇÃO”

12 de novembro de 2014 (4ª feira)

Anfiteatro da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal

Período: 14h00 às 18h00

ENTDADE PROMOTORA:

- Escola Superior de Educação (ESE) / IPS
- Licenciatura em Desporto

COLABORAÇÃO:

- Dra. Cristina Maria Pereira Almeida

ENQUADRAMENTO:

O Método Pilates tem sido muito divulgado nos últimos anos, tendo-se tornando uma importante ferramenta para a prevenção e recuperação de lesões e patologias.

Pretende-se com este workshop dar a conhecer o Método Pilates, qual o seu objetivo, que benefícios proporciona na performance desportiva, prevenção e recuperação de lesões e patologias.

OBJETIVOS:

1. Identificar as principais situações de risco no desporto;
2. Identificar as situações de risco específicas das principais modalidades desportivas;
3. Identificar os principais tipos de lesões provocadas pelas situações de risco;
4. Reconhecer os alguns tipos de lesões associadas às principais modalidades desportivas;
5. Identificar as principais lesões associadas á modalidade de Basquetebol;
6. Adquirir conhecimento dos princípios do pilates, dos exercícios básicos adequados e adaptados para melhorar a performance desportiva, e prevenir lesões e patologias.

DESTINÁTARIOS:

Docentes, estudantes do Instituto Politécnico de Setúbal e Profissionais direta e indiretamente implicados com as profissões do desporto.

PROGRAMA:

14h00 – 14h15 | Receção dos participantes e convidados

14h15 – 14h30 | Sessão de Boas Vindas

- *Direção da Escola Superior da Educação (ESE)*

- *Coordenação do Curso de Licenciatura em Desporto*

14h45 – 15h40 | Workshop/ Componente Teórica: “A Traumatologia no Desporto “

Conteúdos programáticos | 1ª Sessão:

1 - A perspetiva preventiva das lesões desportivas; Tipos de prevenção - primária, secundária e terciária; Conceito de lesão desportiva; Principais lesões desportivas típicas; 2 - Tipos de lesões: Feridas Térmicas, Osteoarticulares, Musculares; 3 - Factores de risco intrínsecos e extrínsecos das lesões desportivas; 4 - Gesto desportivo como agente causal das lesões; 5 - Principais lesões associadas às principais modalidades desportivas: desportos coletivos, individuais, desportos de combate, modalidades da área da condição física e desportos natureza.

15h40 – 16h00 | Debate

16h00 – 16h30 | Pausa

16h30 – 18h00 | Workshop – Teórico/prático: “Método Pilates: da prevenção à performance”

Conteúdos programáticos | 2ª Sessão:

1 - História: Joseph H Pilates; 2 - Princípios do Pilates; 3 - Estabilização Lombo-pélvica, escapulo-torácica e cervical; 4 - Exercícios modificados e tradicionais.

18h00 – Encerramento

INSCRIÇÕES:

As inscrições são gratuita e deverão ser efetuadas em: <http://goo.gl/forms/2TVTZMO89w>

CONTACTOS:**Contactar os Professores do Curso de Licenciatura em Desporto**

Escola Superior de Educação | Instituto Politécnico de Setúbal

Departamento de Ciências e Tecnologias

Campus do IPS, Estefanilha | 2914 - 504 Setúbal

E-mail: paulo.nunes@ese.ips.pt

Telefone: 265 710 842 / Extensão: 866

Setúbal, 5 de Out. de 14

(Paulo Nunes)