

# Unidade de Medicina Desportiva e Controlo de Treino



**Director**  
Dr. Fonseca Esteves

## **Missão**

A **Unidade de Medicina Desportiva e de Controlo de Treino** tem por missão assegurar condições de apoio clínico, metodológico e técnico-científico ao treino de alto rendimento, visando a superação e a excelência num quadro ético de segurança e de saúde, através da disponibilização de diversos serviços clínicos desenvolvidos no âmbito da Medicina Desportiva em articulação com a Avaliação e o Controlo de Treino.

## **Funcionamento**

Esta Unidade encontra-se instalada no Centro Desportivo Nacional do Jamor. Integrando o Departamento de Medicina Desportiva, comporta uma colaboração com o Laboratório de Optimização do Rendimento Desportivo da Faculdade de Motricidade Humana.

Têm acesso à Unidade todos os atletas de alto rendimento bem como os incluídos no percurso. Poderão ainda aceder à mesma outros atletas, de acordo com protocolos de colaboração a estabelecer com as federações desportivas.

## Dossier do Atleta

Os serviços prestados nesta Unidade baseiam-se numa estreita ligação com os treinadores e médicos que enquadram a preparação dos atletas. A informação integrada referente a cada atleta constitui o **Dossier do Atleta**, o qual permitirá a produção de relatórios individualizados, facilitando a visão integrada dos diferentes elementos relevantes para o processo de treino.

## Serviços Disponibilizados

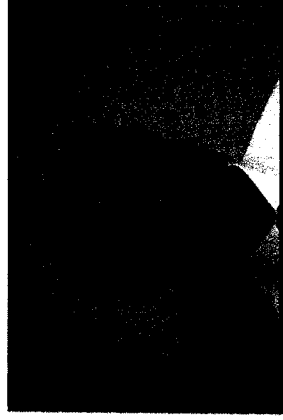
A *Unidade de Medicina Desportiva e de Controlo de Treino* poderá disponibilizar junto dos atletas os seguintes serviços:

- ✓ Medicina Desportiva
- ✓ Nutrição do Desporto
- ✓ Psicologia do Desporto
- ✓ Avaliação e Controlo de Treino

## **Serviço de Medicina Desportiva**

Tem por missão prestar cuidados de saúde integrados de excelência no âmbito da prevenção e do tratamento de situações de doença e de lesão associadas à prática desportiva dos atletas de alto rendimento.

As valências clínicas nele incluídas são asseguradas por uma equipa multidisciplinar da qual fazem parte médicos especialistas em Medicina Desportiva, em Ortopedia e Reabilitação, Fisioterapeutas e Auxiliares de Fisioterapia.



**Director Clínico**  
Dr. João Beckett

## **Valências Clínicas**

- Consulta de Medicina Desportiva
- Consulta de Reabilitação em Traumatologia no Desporto
- Consulta de Clínica Médica no Desporto
- Consulta de Ortopedia e Traumatologia
- Fisioterapia e Massagem de Recuperação

## **Serviço de Nutrição do Desporto**

Tem por missão assegurar o aconselhamento especializado no âmbito da nutrição clínica e desportiva, permitindo não só a identificação das necessidades nutricionais mas também a elaboração da prescrição alimentar do atleta, com vista à potenciação do seu rendimento.

As valências incluídas neste serviço são asseguradas por uma equipa de nutricionistas clínicos especialistas no aconselhamento nutricional em contexto desportivo de alto rendimento.



**Coordenação**  
Doutora Cláudia Minderico

## **Valências**

- Avaliação da Composição Corporal
- Avaliação do Balanço Energético
- Avaliação dos Hábitos Alimentares
- Avaliação dos Comportamentos de Risco Alimentar
- Prescrição Nutricional Individualizada nas Diferentes Fases de Treino

## **Serviço de Avaliação e Controlo de Treino**

Tem por objectivo a concepção, desenvolvimento e implementação de um sistema específico e continuado de avaliação e controlo do processo de treino que permita ao atleta potenciar o seu rendimento desportivo.

Este sistema de avaliação, controlo e aconselhamento do treino será desenvolvido num quadro de excelência técnico-científica, sendo assegurado por especialistas em treino desportivo com a colaboração do LORD da FMH.

## **Objectivos**

- Disponibilização de informação que permita individualização do treino
- Determinação de zonas de intensidade de treino
- Disponibilização de informação para aperfeiçoamento técnico
- Avaliação da eficácia dos programas de treino das qualidades físicas
- Identificação de factores predisponentes de lesão
- Contribuição para o processo de reabilitação psico-motora



## **Coordenação**

**Doutor Paulo Rocha**

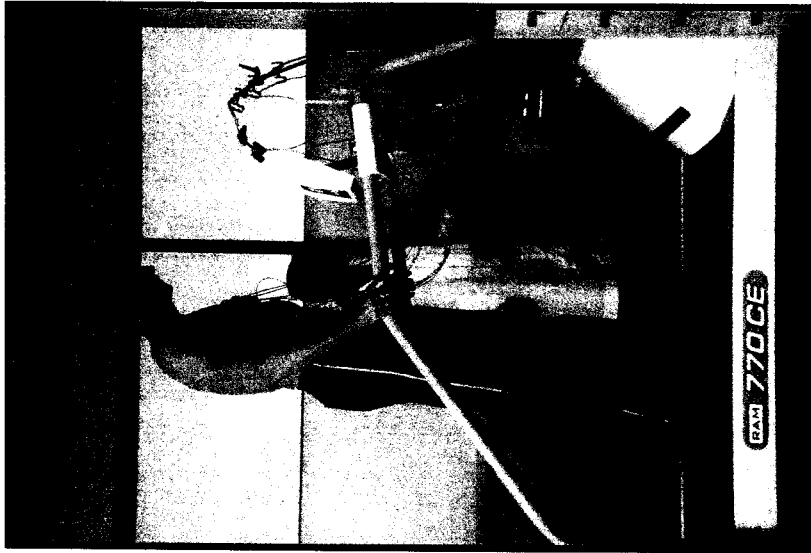
## **Valências**

- Avaliação do Desempenho Aeróbio e Anaeróbio
  - ✓ Prova Funcional de Esforço
  - ✓ Avaliação de Consumo de Oxigénio por Gases Expirados
  - ✓ Avaliação do Consumo de Oxigénio em Situação de Treino
  - ✓ Avaliação do Metabolismo de Repouso
  - ✓ Avaliação Metabólica

**JAMGOR**  
centro desportivo nacional

**Unidade de Medicina Desportiva  
e Controlo de Treino**

**IDP**  
Instituto do Desporto de Portugal, I.P.

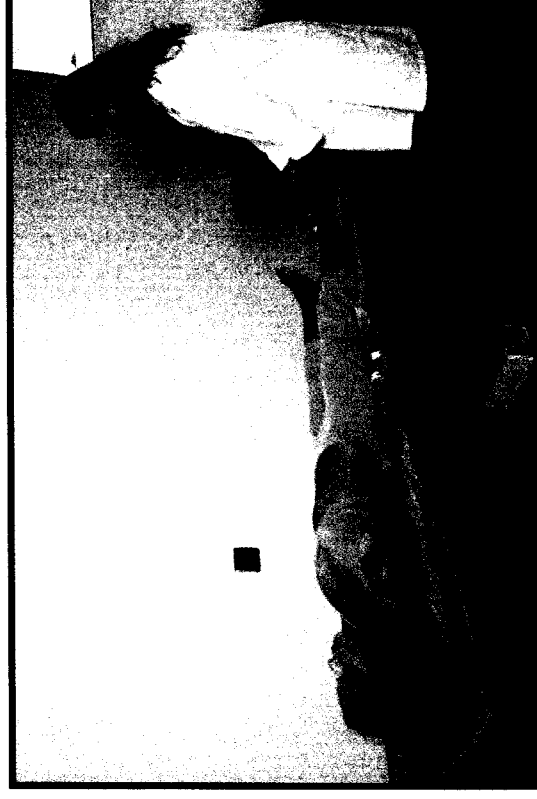


## **Valências**

- **Avaliação Computorizada da Função Neuromuscular**
  - ✓ **Avaliação da Função Muscular Isocinética**
  - ✓ **Avaliação da Função Muscular Isométrica**
  - ✓ **Avaliação da Função Muscular Dinâmica Computorizada**

## Valências

- Avaliação da Morfologia e da Composição Corporal
- Avaliação Técnica e Biomecânica
  - ✓ Avaliação da Postura
  - ✓ Avaliação do Equilíbrio
  - ✓ Avaliação do Gesto Técnico

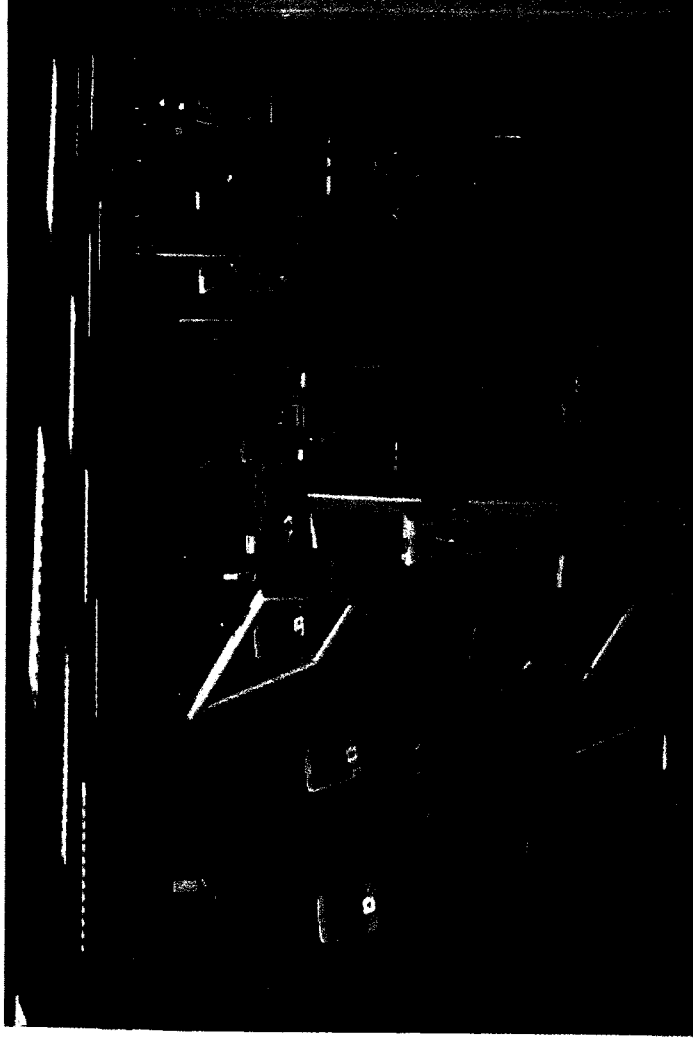
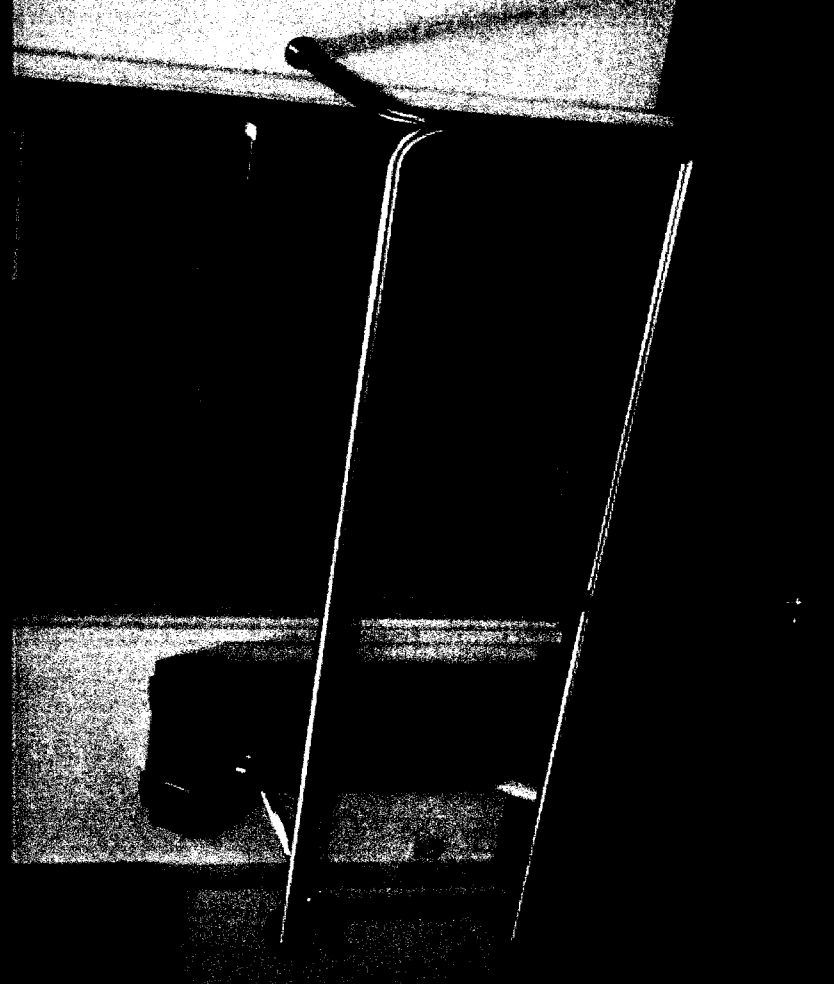
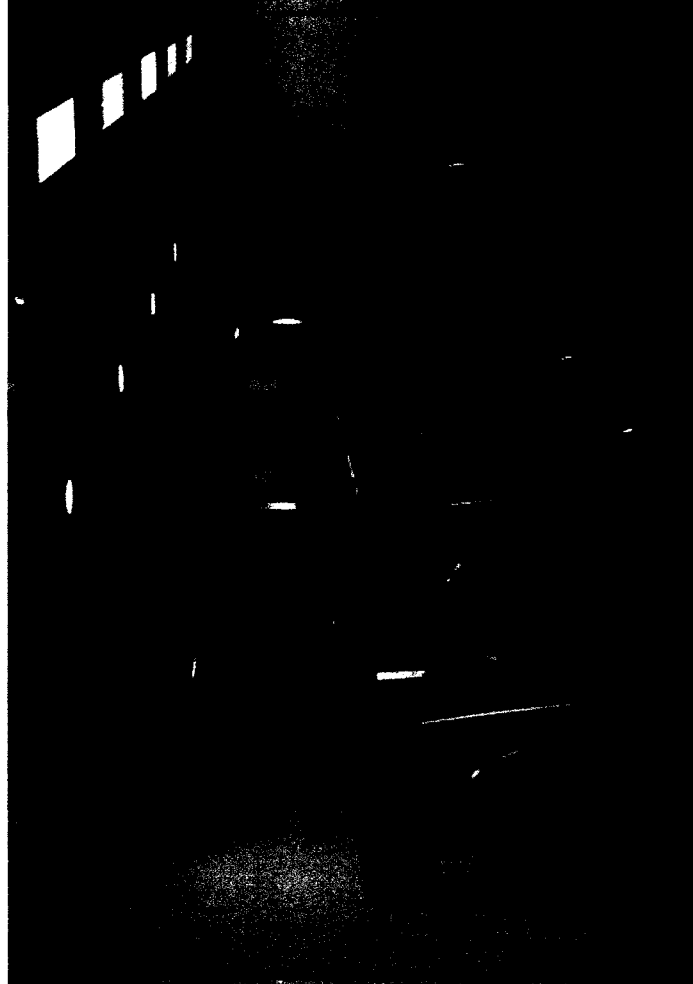


## **Sala de Treino de Atletas**

A sala de treino conta ainda com cerca de 60 equipamentos que possibilitam o desenvolvimento estruturado dos diferentes tipos de força em todos os grupos musculares.

Dispõe ainda duma zona de treino para desenvolvimento da flexibilidade e da coordenação motora.





## **Contactos**

### **Morada**

**Centro Desportivo Nacional do Jamor  
Complexo de Piscinas do Jamor  
1495-751 Cruz Quebrada**

**Telefone  
21 415 64 00**

**Fax  
21 415 64 05**

**Email  
umdct@idesporto.pt**