



mova

Medir o que importa.

Measure what matters.

Um serviço de performance humana e reabilitação baseado em avaliação, dados objetivos e decisões informadas.

A human performance and rehabilitation service built on assessment, data and informed decision-making.

O que podemos fazer por si?

What can we do for you?

move

Dependendo de quem é, a questão é diferente. O método, é o mesmo.

A different question, depending on who you are. The same method.

PT | EN



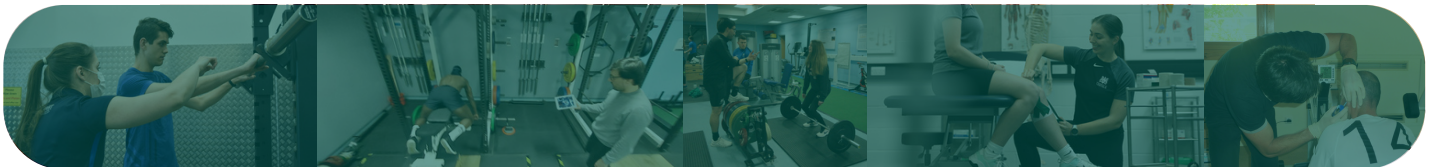
ATLETAS ATHLETES

Treina, mas não sabe se o seu corpo está realmente a responder, ou se uma lesão está a caminho sem que o saiba.

You keep training, but you're not sure whether your body is responding, or whether an injury is approaching without warning.

Avaliamos o que importa: força, potência, capacidade aeróbia, marcadores metabólicos e qualidade de movimento. Interpretamos os resultados. Damos-lhe informação com que pode trabalhar.

We test what matters: strength, power, aerobic capacity, metabolic markers and movement quality. We interpret the results. We give you information you can act on.



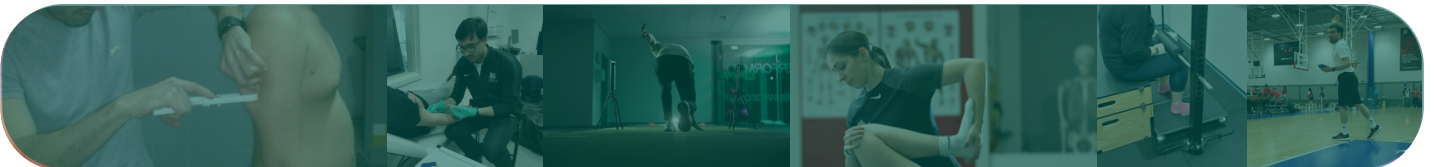
TREINADORES & PERSONAL TRAINERS COACHES & PERSONAL TRAINERS

A sua experiência já lhe diz muito. Os testes objetivos dizem-lhe o resto.

Your experience already tells you a lot. Objective testing tells you the rest.

Testamos os seus clientes e entregamos-lhe os dados. O treino continua a ser seu, agora com mais informação.

We test your clients and hand you the data. The programming stays yours, just backed by more information.



CLUBES & ORGANIZAÇÕES CLUBS & ORGANISATIONS

A lesão pára atletas, perturba plantéis e pressiona orçamentos.

Injury stops athletes, disturbs squads and stretches budgets.

Ao integrarmos preparação física com o acompanhamento de Sports Therapy, podemos fazer uma gestão inteligente da carga de treino e trabalhar para aumentar o rendimento, diminuindo as oportunidades de exposição à lesão.

The integration of strength and conditioning with sports therapy allows for a smart approach to load management and an increase in athletic performance whilst reducing exposure to injury.



GINÁSIOS E INSTALAÇÕES DESPORTIVAS FITNESS AND SPORTS FACILITIES

move

Grande parte dos investimentos em equipamento é definida por argumentos de venda, não pelo estudo de quem realmente vai treinar no espaço, e isso traduz-se em máquinas paradas a ocupar metros quadrados valiosos.

Much of the investment in equipment is driven by sales pitches, not by a study of who will actually train in the space, and that translates into idle machines taking up valuable square metres.

Com dados sobre a sua população, ajudamos a escolher equipamento mais versátil e adequado, maximizando a utilização do espaço com o investimento mais eficiente.

With data on your population, we help you choose more versatile and appropriate equipment, maximising space utilisation with the most efficient investment possible.

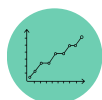


O que avaliamos? *What do we assess?*



Função Neuromuscular *Neuromuscular Function*

Força · Velocidade (CMJ, 1RM, VBT...)
Strength · Power (CMJ, 1RM, VBT...)



Biomecânica *Biomechanics*

Análise de movimento · Função articular
Movement analysis · Joint function



Antropometria & Composição Corporal *Anthropometry & Body Composition*

Pregas cutâneas · Perímetros · Índices antropométricos
Skinfolds · Limb girths · Anthropometric index



Cardiorrespiratório & Metabólico *Cardiorespiratory & Metabolic*

Testes máximos ou sub-máximos (VO₂, Lactato...)
Maximal or submaximal tests (VO₂, Lactate...)



Laboratório Móvel / *Mobile Lab*

Deslocamo-nos até si.
We come to you.



Experiência que fala por si.

Experience that speaks for itself.

movap

Quase duas décadas de experiência combinada em alto rendimento, ensino superior e gestão de espaços de performance - em Portugal e no Reino Unido.

Almost two decades of combined experience in high performance, higher education and performance space management - in Portugal and the UK.

Rugby

Futebol

Futsal

Basquetebol

Natação

Boxe

Tiro

Motociclismo

Kayak Freestyle

Sprint Kayak

Para-desporto

entre outros...

Rugby · Football · Futsal · Basketball · Swimming · Boxing · Shooting · Motor Sports · Freestyle Kayak · Sprint Kayak · Disability Sports · and more...

PT | EN



+100

atletas avaliados
athletes assessed



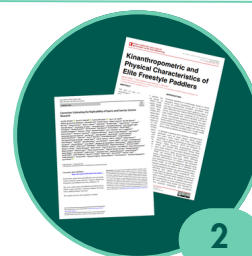
+20

anos experiência
years of experience



+10

desportos cobertos
sports covered



2

estudos publicados
published papers



SANDRO DIAS, MSc
Strength & Conditioning Coach
Sport Scientist



INÊS DIAS, MSc
Sports Therapist

Vamos medir o que importa, juntos.

Let's measure what matters, together.

✉ info@movaperformance.com

🌐 movaperformance.com

📷 [@mova.consultancy](https://www.instagram.com/mova.consultancy)

Presencial + Online · Toda a Europa | Mobile + Online · Europe-wide