

# Treino Funcional

15 a 31 de julho de 2024 | 10 horas

**FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA**

**Sirlene Souza Medina**

**CREDITAÇÃO**

**TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS**

Mais informações e inscrições em:

**[www.formacaodesportiva.pt](http://www.formacaodesportiva.pt)**

Iniciativa realizada com o apoio de:

## APRESENTAÇÃO

Esta formação foi cuidadosamente elaborada para capacitar treinadores desportivos, técnicos de exercício físico e diretores técnicos com o conhecimento e as capacidades necessárias para planear e implementar programas de treino funcional eficazes e personalizados. O treino funcional é uma abordagem dinâmica e integrada que visa melhorar a funcionalidade do corpo humano em todas as suas capacidades, preparando os indivíduos para as necessidades da vida diária e das atividades desportivas.

### Principais objetivos

- Planear programas de treino funcional eficazes, seguros e personalizados.
- Contribuir para a melhoria do desempenho atlético e funcional dos indivíduos.
- Reduzir o risco de lesões e melhorar a saúde dos indivíduos.

## ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime e-learning, através da plataforma Google Classroom sendo, para isso, necessário que cada formando tenha uma **conta Google** (e-mail Gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pelo formador, podendo visualizar os vídeos e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação.

Todos os formandos deverão participar nos fóruns de discussão disponibilizados em cada módulo, colocando questões ou comentários.

Os conteúdos programáticos estão organizados em 4 módulos, cada um com uma duração prevista (em horas). Para cada módulo serão disponibilizados os respetivos conteúdos (vídeos, apresentações, artigos e outros materiais de interesse), bem como os testes e outros trabalhos para avaliação.

| Módulo | Temática  | Duração |
|--------|---|---------|
| 1      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Integração de Movimentos no Treinamento Funcional</li></ul>   | 2h      |
| 2      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Utilização de Equipamentos no Treinamento Funcional: Bosu, TRX, Kettlebells, entre outros</li></ul> | 3h      |
| 3      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Treinamento Funcional para Reabilitação e Prevenção de Lesões</li></ul>                             | 2h      |
| 4      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Periodização do Treinamento Funcional: Organização de Sessões e Progressões de Exercícios</li></ul> | 3h      |

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*  
15 a 31 de julho de 2024  
(10 horas)

## AVALIAÇÃO E CERTIFICADO

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pela formadora, os formandos são convidados a realizar um teste/trabalho de avaliação, em formato digital, em cada módulo

Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 31 de julho de 2024.

Cada teste terá uma classificação expressa na escala qualitativa de 0 a 20 valores.

Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 8 valores em cada um dos testes de avaliação e média aritmética de, pelo menos, 10 valores na totalidade dos testes. Cada teste só poderá ser realizado uma vez.

## DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos
- Técnicos de exercício físico
- Diretores técnicos
- Todos os interessados pela temática.

## FORMADORES

### Sirleni Souza Medina

Treinadora de atletismo (Curso CBAT Nível 1) com larga experiência na prescrição de treino em ginásio, nomeadamente treino funcional, HIIT, treino para idosos, hidrogenástica adaptada e ginástica para a terceira idade. Destaca-se pelas abordagens personalizadas, visando não apenas a aptidão física, mas também o bem-estar emocional e social. Como instrutora e mentora, compartilha o seu conhecimento em diversas formações, inspirando outros profissionais a adotarem práticas centradas no aluno.

## VALOR DA INSCRIÇÃO

|             |     |
|-------------|-----|
| Valor único | 50€ |
|-------------|-----|

## CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

[geral@kairosport.pt](mailto:geral@kairosport.pt)

## APOIOS E PARCERIAS



Esta formação é organizada pela BizPoint, Lda – Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

