

PSICOLOGIA DO DESPORTO

PROMOVER O BEM-ESTAR E PERFORMANCE DO ATLETA

1 a 28 fevereiro 2026 | 12 horas

Formação online assíncrona

DJAMILA CORREIA E SILVA

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Ser atleta de alta competição requer, não apenas, um árduo e diário esforço físico, mas também o desenvolvimento de habilidades de gestão emocional, que permitam otimizar a sua performance. Assim, o seu estado emocional, a perceção de autoeficácia e a sua capacidade de autorregulação, impactam diretamente na sua performance e, conseqüente, nos resultados desportivos.

Os psicólogos desportivos, como integrantes de uma estrutura de apoio ao atleta, poderão ser peças fulcrais para que o mesmo consiga mobilizar os seus próprios recursos internos, em prol do seu bem-estar e atuação competitiva.

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 pela formadora, podendo visualizar as apresentações e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação. Todos os formandos podem colocar questões que serão, tão prontamente quanto possível, respondidas pela formadora via e-mail.

Módulo	Temática	Duração
1	Psicologia e Desporto - Motivação; - Concentração; - Autoeficácia; - Stress e Ansiedade.	4h
2	Fatores Psicológicos e Performance - O papel do psicólogo no desporto; - Multidisciplinariedade no alto rendimento.	4h
3	Alta Competição - Preparação psicológica do competidor; - Benefícios e Sacrifícios da alta competição; - Pós carreira do atleta.	4h

AVALIAÇÃO

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

Os trabalhos deverão ser realizados até ao final do dia 28 de fevereiro de 2026.

No final da formação, cada formando deverá realizar um teste para avaliar os conhecimentos adquiridos. O teste terá uma classificação expressa na escala qualitativa de 0 a 20 valores.

Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores neste teste.

O teste só poderá ser realizado uma vez.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em formato online assíncrono
1 a 28 de fevereiro 2026
12 horas

DESTINATÁRIOS

- Treinadores
- Técnicos de exercício físico
- Diretores Técnicos
- Todos os interessados

FORMADORES

Djamila Cohen Correia e Silva

Mestre em Psicologia Clínica Sistémica, pós-graduada em Psicoterapias cognitivo-comportamentais e formadora certificada. É atleta olímpica, judoca de competição, representante da seleção Cabo-verdiana de Judo e do clube Sport Lisboa e Benfica.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	80€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@formacaodesportiva.pt

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

