

BURNOUT NO DESPORTO

15 de março a 15 de abril 2026 | 15 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Sandra Zanchin

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Por trás do esforço, da disciplina e das vitórias, muitos atletas enfrentam um desgaste silencioso: o burnout. Mais do que cansaço, trata-se de um esgotamento profundo que afeta o corpo, a mente e a motivação para competir. Quando o prazer pelo desporto se transforma em obrigação, e a performance deixa de compensar o esforço, o risco de burnout aumenta — e as consequências podem ser sérias. Como reconhecê-lo? O que o causa? E, sobretudo, como preveni-lo? Estas são as perguntas que vamos explorar ao longo da formação.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em formato online assíncrono. Os materiais estão disponíveis para estudo durante um mês. No final de cada módulo o formando deverá realizar uma ficha formativa para avaliação dos conteúdos programáticos. Todas as dúvidas e intervenções poderão ser feitas a qualquer momento, através da plataforma da formação.

MÓDULO	Temática	DURAÇÃO
Módulo 1	<ul style="list-style-type: none">- Motivação- Stress- Treino desportivo- Burnout – Abordagem histórica	7h
Módulo 2	<ul style="list-style-type: none">- Burnout – Modelos teóricos- Resultados da investigação com árbitros, treinadores e atletas.- Prevenção do burnout	8h

AVALIAÇÃO

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

Os testes/trabalhos deverão ser realizados até ao final do dia 30 de novembro de 2025.

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

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

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em formato online assíncrono.

15 de março a 15 de abril 2026

15 horas

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos
- Técnicos de Exercício Físico
- Diretores Técnicos
- Atletas das várias modalidades
- Todos os interessados pela temática.

FORMADORES

Sandra Zanchin

Formou-se em Psicologia na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra em 2008. O seu percurso profissional esteve desde o seu início ligado à prática hospital e clínica onde segue uma orientação cognitivo-comportamental e de terapias de 3ª geração. Foi docente colaboradora no curso de Psicologia Clínica no Instituto Politécnico ISPT- Tundavala entre 2013 a 2021, em Angola. Em 2024 tornou-se instrutora de meditação e mindfulness pelo Centro Budista do Porto.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	90€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@kairosport.pt

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

