

TREINO PERSONALIZADO EM PEQUENOS GRUPO

1 a 31 de julho 2026 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Bruno Sousa

CREDITAÇÃO

TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Num contexto em que a procura por serviços de treino personalizado continua a crescer, o treino em pequenos grupos surge como uma solução eficaz que combina acompanhamento individualizado com a dinâmica e motivação do treino coletivo.

A ação de formação “**Treino Personalizado em Pequenos Grupos**” foi desenvolvida para dotar profissionais de exercício e saúde de competências práticas para planear, organizar e conduzir sessões de treino ajustadas a grupos com diferentes características e níveis de condição física.

Ao longo da formação, serão abordadas estratégias de diferenciação dentro do grupo, gestão do espaço e dos recursos disponíveis, bem como a estruturação de sessões eficazes e seguras. A componente prática assume especial relevância, permitindo a aplicação dos conteúdos em contextos reais de intervenção.

Esta formação visa promover uma intervenção mais eficiente e profissional, potenciando a qualidade do serviço prestado e a satisfação dos praticantes.

OBJETIVO

Capacitar profissionais para planear e implementar sessões de treino personalizado em pequenos grupos, garantindo segurança, eficácia e adaptação às necessidades individuais dos praticantes.

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 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 pelo formador.

Módulo	Temática	Duração
1	<p>Vantagens e Desafios do Treino em Pequenos Grupos</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Caracterização do treino em pequenos grupos ▪ Diferenças face ao treino individual e aulas de grupo ▪ Benefícios para o treinador e para o praticante ▪ Limitações e desafios na intervenção ▪ Contextos de aplicação (ginásio, outdoor, estúdios) 	2
2	<p>Organização e Estruturação de Sessões</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Planeamento da sessão de treino ▪ Definição de objetivos ▪ Estrutura (aquecimento, parte principal, retorno à calma) ▪ Seleção de exercícios ▪ Gestão do tempo e intensidade 	2

3	Diferenciação e Adaptação dentro do Grupo <ul style="list-style-type: none"> ▪ Avaliação inicial dos praticantes ▪ Ajuste de carga e intensidade ▪ Progressões e regressões de exercícios ▪ Gestão de diferentes níveis no mesmo grupo ▪ Estratégias de acompanhamento individualizado 	2
4	Gestão do Espaço e Material <ul style="list-style-type: none"> ▪ Organização do espaço de treino ▪ Otimização de recursos disponíveis ▪ Utilização de material variado ▪ Segurança e prevenção de lesões ▪ Adaptação a diferentes contextos (indoor/outdoor) 	2
5	Sessões Práticas e Aplicação <ul style="list-style-type: none"> ▪ Exemplos de sessões estruturadas ▪ Construção de circuitos de treino ▪ Modelos de organização (estações, circuitos, blocos) ▪ Casos práticos ▪ Análise e reflexão sobre a intervenção 	2

AVALIAÇÃO

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

Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 31 de julho de 2026. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

Cada 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 na média aritmética dos testes.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

1 a 31 de julho 2026

(10 horas)

DESTINATÁRIOS

- Técnicos de Exercício Físico
- Todos os interessados na temática

FORMADORES

Bruno Sousa

Licenciado em Educação Física e Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.

Treinador de Andebol nível 4 – EHF Master Coach

Treinador de Andebol nos escalões de formação durante mais de 15 anos.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	65€
-------------	-----

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.

