

TREINO FUNCIONAL DA AVALIAÇÃO À PERFORMANCE

1 a 30 de junho 2026 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Bruno Sousa

CREDITAÇÃO

TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Num contexto onde o treino funcional assume um papel cada vez mais relevante na melhoria da performance e na prevenção de lesões, esta formação foi desenhada para profissionais que pretendem elevar a sua intervenção a um nível mais técnico, estruturado e eficaz.

Ao longo dos módulos, os participantes irão abordar os princípios do treino funcional moderno, compreender a importância da avaliação do movimento como base para a prescrição e desenvolver competências práticas na construção de exercícios ajustados às necessidades individuais.

A formação percorre todo o processo, desde a análise funcional até ao planeamento de sessões completas, integrando progressões adequadas e estratégias de correção técnica. A componente prática é reforçada através de casos reais, permitindo consolidar conhecimentos e aplicar soluções concretas em contexto profissional.

Destinada a profissionais do exercício físico, esta formação oferece ferramentas sólidas para otimizar resultados, melhorar a qualidade do movimento e potenciar a performance dos seus alunos ou atletas.

OBJETIVOS

- Compreender os princípios do treino funcional moderno.
- Realizar avaliações funcionais do movimento de forma eficaz.
- Construir e adaptar exercícios com progressões adequadas.
- Planear sessões de treino orientadas para performance e prevenção de lesões.
- Identificar e corrigir erros técnicos.
- Aplicar os conhecimentos em contexto prático.

DESTINATÁRIOS

- Técnicos de Exercício Físico
- Todos os interessados na temática

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	Princípios do Treino Funcional Moderno Conceito e evolução do treino funcional Diferença entre treino funcional e treino tradicional Princípios-chave: especificidade, individualização e variabilidade Transferência para a vida diária e performance desportiva Controlo motor, estabilidade e mobilidade	2
2	Avaliação Funcional do Movimento Importância da avaliação na prescrição do treino Principais padrões de movimento (agachar, empurrar, puxar, rodar, locomover) Identificação de assimetrias e limitações Testes e ferramentas de avaliação funcional Interpretação de resultados e definição de prioridades	2
3	Construção de Exercícios e Progressões Critérios para seleção de exercícios Progressões e regressões: quando e como aplicar Manipulação de variáveis (carga, volume, intensidade, complexidade) Integração de diferentes materiais e implementos Adaptação dos exercícios a diferentes níveis de praticantes	2
4	Planeamento de Sessões Funcionais Estrutura de uma sessão de treino funcional Organização por objetivos (performance, saúde, reabilitação) Sequenciação lógica dos exercícios Gestão do tempo e intensidade Exemplos de planos de treino	2
5	Casos Práticos e Correção Técnica Análise de casos reais Identificação de erros técnicos comuns Estratégias de correção e feedback Ajustes em tempo real durante o treino Aplicação prática dos conteúdos abordados	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 30 de junho 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 30 de junho 2026

(10 horas)

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.

