

COMPORTAMENTO ALIMENTAR NO DESPORTO

Como as Emoções Influenciam o Atleta e o Papel do Treinador

1 a 28 de julho de 2026 | 19h-21h | 15 horas

FORMAÇÃO E-LEARNING

Vera Raimundo

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A relação dos atletas com a alimentação, o corpo e o exercício é influenciada por diversos fatores psicológicos, como emoções, pensamentos, experiências anteriores e contexto envolvente. Em contexto desportivo, aspetos como o stress competitivo, a pressão para o desempenho, a imagem corporal e as dinâmicas de equipa podem influenciar a forma como os atletas se relacionam com a alimentação, com impacto no rendimento e no bem-estar.

Esta formação pretende capacitar os profissionais para compreender a relação entre emoções e a forma como os atletas se relacionam com a alimentação no desporto, identificar sinais de alerta e desenvolver estratégias de intervenção ajustadas ao seu papel. Procura-se promover uma abordagem preventiva, centrada no bem-estar e no desenvolvimento saudável dos atletas, valorizando a comunicação, a criação de ambientes seguros e o respeito pelos limites da intervenção profissional.

A formação integra exposição teórica com análise de situações práticas do contexto desportivo, dinâmicas de grupo, reflexão individual e partilha de experiências. Inclui ainda estudo de casos e atividades práticas que facilitam a aplicação dos conhecimentos ao treino e à realidade profissional.

No final, os participantes estarão mais preparados para compreender a relação dos atletas com a alimentação numa perspetiva psicológica, identificar sinais de alerta, ajustar a sua comunicação e intervenção, e promover contextos desportivos mais seguros, saudáveis e orientados para o bem-estar e o desenvolvimento global dos atletas.

FORMADORES

Vera Raimundo

Sou Psicóloga, licenciada em Psicologia Educacional e mestre em Psicogerontologia Comunitária, com formação avançada em Psicologia Clínica e da Saúde, Psicodiagnóstico e Intervenção Psicoterapêutica, bem como especialização em Terapias Cognitivo-Comportamentais.

Atualmente, exerço funções numa Cerci, no Centro de Recursos para a Qualificação e Emprego, onde desenvolvo atividades de avaliação, acompanhamento e apoio técnico à inclusão profissional, sobretudo junto de pessoas com deficiência e incapacidade.

Como formadora, tenho conduzido ações em diferentes áreas, sempre com o propósito de fortalecer competências socioemocionais e promover a integração, a resiliência e o crescimento pessoal e profissional dos participantes.

Acredito que a formação deve ser participativa, prática e transformadora, valorizando a troca de experiências e a construção conjunta do conhecimento, para que cada formando se sinta capacitado a aplicar o que aprende no seu percurso.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime de *e-learning*, com **sessões síncronas** através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões**, garantindo o envolvimento dos formandos e a qualidade da interação formativa. A utilização de uma licença profissional assegura todas as condições técnicas necessárias ao bom decorrer da formação. Na componente **assíncrona**, destinada à realização de atividades individuais, a formadora estará disponível para **esclarecimento de dúvidas**, através de **correio eletrónico**.

Data	Horário	Temática
01-07-2026	19h -21h (2 Horas)	Apresentação do curso e dos formandos. Módulo 1 – Emoções e Comportamento Alimentar <ul style="list-style-type: none"> • Relação entre emoções e alimentação no atleta; • Imagem corporal no contexto desportivo; • Influência do contexto (equipa, treinador, competição).
Sessão Assíncrona (1Horas)		Trabalho individual
08-07-2026	19h -21h (2 Horas)	Módulo 2 – Sinais de Alerta no Atleta <ul style="list-style-type: none"> • Stress, ansiedade e impacto no comportamento alimentar; • Padrões de relação com a alimentação potencialmente desadaptativos (ex.: restrição, compulsão); • Identificação de sinais de alerta.
Sessão Assíncrona (1 Horas)		Trabalho individual
15-07-2026	19h -21h (2 Horas)	Módulo 3 – O Papel do Treinador <ul style="list-style-type: none"> • Comunicação e linguagem com atletas; • Promoção de comportamentos e atitudes de suporte ao bem-estar; • Limites do papel do treinador.
Sessão Assíncrona (1 Horas)		Trabalho individual
22-07-2026	19h -21h (2 Horas)	Módulo 4 – Estratégias Práticas <ul style="list-style-type: none"> • Promoção de relação positiva com o corpo e autoimagem no atleta; • Gestão emocional em treino.
Sessão Assíncrona (2 Horas)		Trabalho individual
28-07-2026	19h -21h (2 Horas)	Aplicação Prática, Reflexão e Encerramento <ul style="list-style-type: none"> • Dinâmicas de grupo e role-play. • Reflexão e partilha de experiências • Encerramento

AVALIAÇÃO

A avaliação baseia-se nos seguintes elementos:

- Assiduidade (eliminatória): Frequência mínima de 90% nas sessões síncronas, com câmara ligada. **O incumprimento de qualquer destes requisitos implica a não certificação e a não atribuição das unidades de crédito (UCs) no final da formação, independentemente da avaliação dos restantes elementos.**
- Participação – 40%: Envolvimento ativo nas sessões síncronas, realização das tarefas propostas, cumprimento das regras de funcionamento e participação nos debates e dinâmicas.
- Trabalhos Assíncronos – 60%: Entrega no prazo das tarefas propostas, incluindo, por exemplo, exercícios práticos, estudos de caso e testes online via Google Forms, avaliando rigor, organização, aplicação prática e originalidade.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

1; 8; 15; 22 e 28 de julho de 2026 – 19h-21h

5 Horas de trabalho assíncrono

(15 horas)

DESTINATÁRIOS

Esta formação destina-se a treinadores, técnicos de exercício físico, profissionais do desporto e outros agentes que trabalham com atletas em contextos de treino e competição, em diferentes escalões e níveis de prática. É igualmente relevante para todos os profissionais que pretendam compreender melhor a relação entre emoções, comportamento alimentar e imagem corporal no contexto desportivo, e desenvolver estratégias práticas que promovam o bem-estar, o equilíbrio emocional e o desempenho dos atletas.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	75€
-------------	-----

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.

