

ENVELHECIMENTO E ADESÃO AO EXERCÍCIO: COMPREENDER E INTERVIR NA PRÁTICA

7 a 23 de julho de 2026 | 19h-21h | 10 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 prática de exercício físico ao longo da vida é influenciada por vários fatores psicológicos, como crenças, experiências anteriores, motivações, barreiras percebidas e contexto social. No envelhecimento, estes aspetos tornam-se particularmente relevantes, podendo afetar a adesão e a continuidade da prática de atividade física. O receio de lesão, a perceção de incapacidade, a baixa motivação ou a falta de confiança no próprio corpo podem funcionar como obstáculos importantes, com impacto direto no bem-estar e na qualidade de vida dos adultos mais velhos. Compreender estes fatores é essencial para uma intervenção mais eficaz por parte dos técnicos de exercício.

Esta formação pretende capacitar os profissionais para compreender os fatores psicológicos que influenciam a adesão ao exercício em adultos mais velhos e aplicar estratégias de intervenção ajustadas à prática profissional. Procura-se promover uma abordagem centrada na motivação, na confiança e em experiências positivas de exercício, valorizando a comunicação adaptada, a empatia e a criação de ambientes seguros e inclusivos.

A formação combina exposição teórica com análise de situações práticas, dinâmicas de grupo, reflexão individual e partilha de experiências. Inclui também estudo de casos e atividades práticas que permitem aplicar os conhecimentos ao contexto real de intervenção.

No final, os participantes estarão mais preparados para identificar barreiras e facilitadores da prática de exercício, ajustar a sua intervenção e comunicação, e promover contextos mais motivadores, seguros e promotores de envelhecimento ativo e saudável.

DESTINATÁRIOS

Esta formação destina-se a treinadores, técnicos de exercício físico, profissionais do desporto e outros agentes que intervêm em contextos de atividade física e promoção da saúde, nomeadamente com adultos mais velhos. É igualmente relevante para todos os profissionais que pretendam compreender melhor os fatores psicológicos associados ao envelhecimento e à adesão ao exercício físico, desenvolvendo estratégias práticas que promovam a motivação, a continuidade da prática e o envelhecimento ativo.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

7, 14 e 23 de julho 2026 – 19h-21h

4 Horas de trabalho assíncrono

(10 horas)

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
07/07/2026	19h -21h (2 Horas)	Apresentação do curso e dos formandos. Módulo 1 – Fatores Psicológicos no Envelhecimento e Exercício <ul style="list-style-type: none"> Envelhecimento ativo e significado da prática de exercício; Perceções e autoeficácia face à prática de exercício no envelhecimento; Motivação e adesão ao exercício em adultos mais velhos.
Sessão Assíncrona (2 Horas)		Trabalho individual
14/07/2026	19h -21h (2 Horas)	Módulo 2 – Intervenção Psicológica na Adesão ao Exercício <ul style="list-style-type: none"> Barreiras emocionais e comportamentais à prática de exercício; Comunicação adaptada em contexto de exercício com adultos mais velhos; Estratégias para promover adesão, continuidade e confiança.
Sessão Assíncrona (2 Horas)		Trabalho individual
23/07/2026	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.

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.

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.

