

AVALIAÇÃO FÍSICA E MONITORIZAÇÃO DO CLIENTE

1 de agosto a 30 de setembro 2026 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Bruno Sousa

CREDITAÇÃO

TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Esta formação pretende dotar os técnicos de exercício físico de conhecimentos e competências essenciais para a realização de avaliações físicas, interpretação de resultados e monitorização da evolução dos clientes. Ao longo dos diferentes módulos serão abordados métodos de avaliação, ferramentas práticas de recolha e análise de dados, bem como estratégias de acompanhamento e elaboração de relatórios técnicos aplicados ao contexto do exercício e saúde.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime e-learning, através da plataforma Google Classroom, sendo necessário que cada formando possua uma conta Google (Gmail). Os participantes terão acesso aos conteúdos multimédia, apresentações, artigos e materiais complementares, podendo aceder aos mesmos em qualquer dia e horário durante o período da formação. Todos os formandos deverão participar nos fóruns de discussão disponibilizados em cada módulo.

Módulo	Designação	Tópicos	Duração
1	Tipos de Avaliação Física	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Componentes da aptidão física; ▪ Avaliação antropométrica; ▪ Composição corporal; ▪ Avaliação postural; ▪ Avaliação funcional. 	2h
2	Testes de Campo vs. Laboratório	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diferenças entre métodos; ▪ Vantagens e limitações; ▪ Validade e fiabilidade; ▪ Seleção de protocolos adequados. 	2h
3	Interpretação de Resultados	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Análise e interpretação de dados; ▪ Valores de referência; ▪ Identificação de necessidades e riscos; ▪ Tomada de decisão. 	2h
4	Monitorização e Evolução	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Definição de indicadores; ▪ Acompanhamento da progressão; ▪ Controlo de carga e adaptação; ▪ Reavaliação periódica. 	2h
5	Ferramentas Práticas e Relatórios	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilização de software e aplicações; ▪ Elaboração de relatórios; ▪ Comunicação de resultados; ▪ Boas práticas profissionais. 	2h

DESTINATÁRIOS

- Técnicos de Exercício Físico;
- Treinadores Desportivos;
- Profissionais da área do Fitness e Saúde;
- Estudantes e todos os interessados na temática.

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 dezembro 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 de agosto a 31 de dezembro 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.

