

# MINDFULNESS

## TÉCNICAS ÚTEIS NO DESPORTO

1 a 15 de agosto 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

**Inês Torres**

**CREDITAÇÃO**

**TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS**

Mais informações e inscrições em:

**[www.formacaodesportiva.pt](http://www.formacaodesportiva.pt)**

## APRESENTAÇÃO

O mindfulness tem vindo a afirmar-se como uma ferramenta eficaz para o desenvolvimento do rendimento desportivo, promovendo uma maior capacidade de concentração, gestão emocional e recuperação psicológica. Num contexto cada vez mais exigente, atletas, treinadores e outros agentes desportivos procuram estratégias que lhes permitam lidar melhor com a pressão, manter o foco no momento presente e otimizar a tomada de decisão.

Esta formação pretende proporcionar uma introdução prática ao mindfulness aplicado ao desporto, explorando conceitos fundamentais, técnicas de atenção plena e estratégias que podem ser integradas nos processos de treino e competição. Através de exemplos concretos e exercícios simples, os participantes serão convidados a refletir sobre o potencial desta abordagem na promoção do bem-estar e do desempenho desportivo.

## 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 os vídeos e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação.

Os conteúdos programáticos estão organizados em 2 módulos, cada um com uma duração prevista de 3 horas. Para cada módulo serão disponibilizados os respetivos conteúdos (vídeos, apresentações, artigos e outros materiais de interesse), bem como os testes e outros trabalhos para avaliação.

Módulo	Designação	Tópicos	Duração
1	<b>Fundamentos do Mindfulness no Contexto Desportivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceito e princípios fundamentais.</li> <li>• Mindfulness e rendimento desportivo.</li> <li>• Benefícios para atletas e treinadores.</li> <li>• Exercícios introdutórios.</li> </ul>	3h
2	<b>Técnicas e Aplicações Práticas do Mindfulness no Desporto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestão da ansiedade.</li> <li>• Concentração e foco.</li> <li>• Técnicas práticas de mindfulness.</li> <li>• Aplicações em treino e competição.</li> </ul>	3h

## 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 15 de novembro 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.

## FORMADORES

### Inês Torres

Natural do Porto, Inês Torres nasceu em 1991, tem formação académica em vídeo e marketing. Desde 2021 que se vocacionou para a área do coaching e desenvolvimento pessoal na área particular do Futebol, sendo este o foco profissional. Tem formações em scouting, direção desportiva e outras de relevo, em entidades tais como Federação Portuguesa de Futebol e Liga Portugal. É também Delegada ao Jogo da FPF desde 2022.

Mestrado em Gestão Desportiva pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, com a elaboração de um trabalho académico sobre o perfil do delegado ao jogo da Federação Portuguesa de Futebol.

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em formato online assíncrono

1 a 15 de agosto 2026

6 horas

## DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos;
- Técnicos de exercício físico;
- Diretores técnicos;
- Gestores desportivos;
- Todos os interessados na temática.

**VALOR DA INSCRIÇÃO**

<b>Valor único</b>	<b>45€</b>
--------------------	------------

**CONTACTOS**

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

[geral@formacaodesportiva.pt](mailto:geral@formacaodesportiva.pt)

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

