

CYCLING INDOOR: MUITO MAIS QUE PEDALAR

Construção de sessões que geram performance, motivação e fidelização

1 a 31 de outubro 2026 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Sofia Trindade

CREDITAÇÃO

TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O Cycling Indoor é atualmente uma das modalidades de grupo mais procuradas nos ginásios e health clubs. No entanto, o sucesso de uma aula vai muito além da escolha da bicicleta ou da execução técnica dos movimentos.

A qualidade da experiência depende da capacidade do instrutor em estruturar sessões coerentes, definir objetivos fisiológicos claros, utilizar a música como ferramenta pedagógica, comunicar de forma eficaz e manter elevados níveis de motivação ao longo da aula.

Esta formação pretende dotar os participantes de conhecimentos e ferramentas práticas para planear, conduzir e avaliar aulas de Cycling Indoor com maior qualidade técnica, segurança e impacto na experiência dos praticantes, contribuindo para uma maior adesão e fidelização.

OBJETIVOS

- Compreender os princípios metodológicos do Cycling Indoor
- Estruturar aulas de acordo com diferentes objetivos fisiológicos
- Relacionar intensidade, cadência e resistência com os objetivos da sessão
- Utilizar a música como elemento facilitador da aprendizagem e da motivação
- Desenvolver competências de comunicação verbal e não verbal durante a aula
- Aplicar estratégias de coaching que aumentam o envolvimento dos praticantes
- Promover experiências positivas que contribuam para a fidelização dos alunos

DESTINATÁRIOS

- Técnicos de Exercício Físico
- Diretores técnicos
- Personal trainers
- Todos os interessados na temática

AVALIAÇÃO

Após a consulta dos materiais disponibilizados pelo formador, os participantes realizarão um teste de avaliação digital no final de cada módulo.

Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 15 de outubro 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.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em formato online assíncrono, 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 pela formadora, podendo consultar os conteúdos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação. Todos os formandos podem colocar questões que serão, tão prontamente quanto possível, respondidas pela formadora.

Módulo	Temática	Duração (horas)
1	Construção de uma aula de Cycling indoor ▪ Evolução do cycling indoor ▪ Papel do instrutor ▪ Estrutura da sessão ▪ Aquecimento ▪ Parte fundamental ▪ Retorno à calma ▪ Organização da intensidade ▪ Gestão e progressão durante a aula ▪ Erros frequentes na construção das sessões	3
2	Intensidade, música e coaching ▪ Sistemas energéticos no cycling indoor ▪ Controlo da intensidade ▪ Frequência cardíaca ▪ Escala de preparação subjetiva do esforço ▪ Cadência e resistência ▪ Seleção musical ▪ Ritmo e sincronização ▪ Comunicação durante a aula ▪ Técnicas de coaching ▪ Feedback motivacional	3
3	Comunicação, motivação e fidelização ▪ Comunicação verbal ▪ Comunicação não verbal ▪ Gestão do grupo ▪ Inteligência emocional aplicada ao instrutor ▪ Motivação intrínseca e extrínseca ▪ Liderança no contexto de aulas de grupo ▪ Criação de experiências memoráveis ▪ Estratégias de fidelização dos praticantes ▪ Avaliação da qualidade da sessão	4

FORMADORES**Sofia Trindade**

É Técnica de Exercício Físico e instrutora de Cycling Indoor, com experiência na condução de aulas de grupo em ginásios e health clubs. Ao longo da sua carreira tem desenvolvido competências na prescrição do exercício, planeamento de sessões e utilização da música como ferramenta de motivação e gestão da intensidade. Dedicar especial atenção à criação de experiências positivas para os praticantes, conciliando segurança, performance e fidelização.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

1 a 31 de outubro 2026

(10 horas)

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.

