

LABORATÓRIO MINIMALISTA DE TREINO

Criar Mais Impacto com Menos

6 a 20 de setembro 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE

Bruno Sousa

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Num contexto desportivo cada vez mais exigente, é comum associar a qualidade do treino à disponibilidade de materiais, tecnologia, instalações ou recursos especializados. No entanto, os treinadores enfrentam frequentemente limitações que exigem criatividade, capacidade de adaptação e uma utilização inteligente dos recursos disponíveis.

A formação **Laboratório Minimalista de Treino: Criar Mais Impacto com Menos** pretende desafiar os participantes a repensar a forma como planeiam e conduzem o treino, demonstrando que é possível desenvolver sessões altamente eficazes mesmo em contextos de recursos reduzidos. Através de exemplos práticos, reflexão crítica e atividades de conceção de exercícios, os treinadores serão convidados a explorar novas formas de potenciar a aprendizagem, o envolvimento e o desenvolvimento dos atletas.

Mais do que uma formação sobre exercícios, trata-se de uma formação sobre pensamento pedagógico, criatividade e capacidade de resolução de problemas aplicados ao treino desportivo.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em **regime e-learning**, através da plataforma Zoom. Os participantes deverão manter a câmara ligada durante as sessões, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação.

A formação inclui ainda uma **componente assíncrona** (2 horas), correspondente a atividades práticas de consolidação dos conteúdos abordados. Na componente assíncrona, o formador estará disponível para **esclarecimento de dúvidas**, através de **correio eletrónico**.

Módulo	Temática	Data/Horário	Duração
1	Menos Recursos, Mais Intenção - O que é o treino minimalista. - Mitos sobre recursos e qualidade do treino. - A importância da intenção pedagógica. - Restrições como oportunidades de aprendizagem. - Casos práticos e exemplos reais.	6/set/2026 20h – 22h	2h
2	Criatividade Aplicada ao Treino - Como criar exercícios a partir de objetivos e não de materiais. - Estratégias para aumentar a variabilidade e o envolvimento dos atletas. - Adaptação de exercícios a diferentes contextos. - Recursos simples com elevado potencial pedagógico.	Atividade prática a enviar por e-mail até dia 17/set	2h
3	Construir Mais com Menos - Conceção de exercícios em contexto de recursos limitados. - Gestão do espaço, do tempo e dos grupos. - Como manter a qualidade do treino perante constrangimentos. - Discussão e análise das propostas dos participantes.	20/set/2026 20h – 22h	2h

OBJETIVOS

No final da formação, os participantes deverão ser capazes de:

- Compreender os princípios do treino minimalista e a sua aplicação em diferentes modalidades.
- Identificar oportunidades para aumentar o impacto pedagógico das sessões de treino.
- Desenvolver exercícios eficazes utilizando recursos limitados.
- Aplicar estratégias de adaptação perante constrangimentos materiais, espaciais ou humanos.
- Promover ambientes de treino mais criativos, motivadores e centrados na aprendizagem.
- Construir soluções práticas transferíveis para a sua realidade desportiva.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos
- Técnicos de exercício físico
- Diretores técnicos
- Estudantes das áreas do Desporto e Educação Física
- Outros profissionais interessados na temática

METODOLOGIAS

A formação privilegiará uma abordagem participativa e orientada para a prática, combinando momentos de exposição dialogada, análise de casos, reflexão individual e discussão em grupo.

Os participantes serão desafiados a analisar situações reais, reformular exercícios e construir soluções aplicáveis aos seus contextos de treino.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato e-learning

6 e 20 de setembro 2026

2 horas assíncronas

(6 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	50€
-------------	-----

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.



**Entidade
Formadora
Certificada**
dgert