

AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO EM CRIANÇAS

AS ESPECIFICIDADES DA CRIANÇA COMO CENTRO DO PROCESSO DE TREINO

15 de outubro a 15 de novembro 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

NUNO PEDRO COUCEIRO

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Quando falamos de exercício físico, as crianças e os jovens constituem uma população de particular relevância para os profissionais do exercício, não apenas pela elevada participação destas faixas etárias em diferentes contextos de prática, mas também pelas especificidades associadas ao seu crescimento e desenvolvimento.

A intervenção junto de crianças e jovens exige uma abordagem diferenciada, tanto ao nível da avaliação como da prescrição do exercício. As suas características morfológicas, fisiológicas, motoras e psicológicas distinguem-se das da população adulta e encontram-se em permanente evolução, tornando essencial adequar os métodos, os objetivos e as cargas de exercício às diferentes etapas de desenvolvimento.

Neste contexto, importa compreender e caracterizar a criança e o jovem enquanto praticantes de exercício físico, conhecer os principais processos e instrumentos de avaliação da atividade e da aptidão física, aplicar princípios adequados à prescrição do exercício e reconhecer as recomendações gerais de atividade física dirigidas a estas faixas etárias.

FORMADOR

Nuno Pedro Couceiro

Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, licenciado em Ciências do Desporto, Especialista em Performance pela EXOs e Treinador de Grau 2 pela Federação Portuguesa de Basquetebol. É docente e formador em entidades de ensino profissional e personal trainer.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em formato online assíncrono

15 de outubro a 15 de novembro de 2026

6 horas assíncronas

DESTINATÁRIOS

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

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em formato online assíncrono, através da plataforma Google Classroom, sendo necessário que cada formando tenha uma conta Google (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 3 módulos, cada um com uma duração prevista de 2 horas. Para cada módulo serão disponibilizados os respetivos conteúdos (vídeos, apresentações, artigos e outros materiais de interesse), bem como um trabalho de avaliação. No final da formação será ainda disponibilizado um teste de avaliação final, abrangendo os conteúdos dos três módulos.

Módulo	Designação	Tópicos	Duração
1	Definições e Caracterização	▪ Definição de criança e adolescente. ▪ Idade maturacional e idade cronológica. ▪ Escala de Tanner. ▪ Resposta fisiológica em esforço e adaptações ao treino.	2h
2	Avaliação da atividade física	▪ Instrumentos de avaliação. ▪ Baterias de testes FitEscola: composição corporal, aptidão cardiorrespiratória e aptidão neuromuscular.	2h
3	Prescrição do exercício Recomendações gerais	▪ Treino aeróbio. ▪ Treino de força muscular. ▪ Treino de força óssea. ▪ Considerações sobre o treino em crianças. ▪ Recomendações gerais a nível de atividade física.	2h

AVALIAÇÃO

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pelo formador, os formandos são convidados a realizar **um trabalho de avaliação em cada módulo**, de acordo com as orientações e os critérios definidos.

Após a conclusão de todos os módulos, os formandos deverão realizar **um teste de avaliação final, em formato digital**, que incidirá sobre os conteúdos abordados ao longo da formação.

Os trabalhos de avaliação e o teste final deverão ser realizados e submetidos **até ao final do dia 15 de novembro de 2026. O teste final só poderá ser realizado uma vez.**

Cada elemento de avaliação terá uma classificação expressa numa escala de **0 a 20 valores**.

Só será emitido certificado aos formandos que obtenham **uma classificação final igual ou superior a 10 valores**, resultante da ponderação dos trabalhos realizados em cada módulo e do teste de avaliação final.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	60€
-------------	-----

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