

PROGRAMAÇÃO DE WODs

Do objetivo ao estímulo: construir treinos que fazem sentido

1 a 31 de dezembro 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

João Pereira

CREDITAÇÃO

TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A construção de um WOD eficaz exige mais do que selecionar exercícios e definir um número de repetições ou um determinado tempo de execução. Cada WOD deve partir de uma intenção clara e ser estruturado de forma a produzir um estímulo coerente com os objetivos definidos para o treino. A escolha dos exercícios, a sua combinação, o formato utilizado, a carga, o volume, a duração e a densidade do trabalho influenciam diretamente a resposta do praticante e devem ser considerados de forma integrada no processo de programação.

Ao mesmo tempo, um WOD necessita frequentemente de ser ajustado às características, capacidades e nível de experiência dos diferentes praticantes. A adaptação não deve, contudo, alterar a intenção inicial do treino, tornando essencial compreender de que forma diferentes variáveis podem ser manipuladas preservando o estímulo pretendido.

Esta formação centra-se nos princípios e critérios que orientam a programação de WODs, proporcionando ferramentas para construir, analisar e adaptar propostas de treino coerentes, equilibradas e adequadas aos objetivos e características dos praticantes.

Ao longo da formação serão analisadas diferentes possibilidades de organização e adaptação de WODs, permitindo compreender não apenas o que programar, mas por que razão programar de determinada forma.

OBJETIVOS

- Compreender os princípios fundamentais associados à programação de WODs;
- Definir o objetivo e o estímulo pretendido antes da construção do WOD;
- Selecionar e combinar exercícios e formatos de forma coerente com o estímulo pretendido;
- Articular intensidade, volume, carga, duração e densidade de trabalho;
- Aplicar princípios de scaling, adequando o WOD às características e ao nível dos praticantes;
- Ajustar exercícios, cargas, repetições e duração preservando o estímulo pretendido;
- Analisar, construir e reformular WODs para diferentes objetivos e níveis de prática.

DESTINATÁRIOS

- Técnicos de exercício físico
- Diretores técnicos
- Estudantes das áreas do exercício e ciências do desporto
- Outros profissionais e interessados na temática.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

1 a 31 de dezembro 2026

(6 horas)

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em formato online assíncrono, através da plataforma Google Classroom, sendo necessário que cada formando disponha de uma conta Google (Gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pelo formador, podendo consultar os conteúdos em qualquer dia ou horário durante o período definido para a formação. As questões colocadas pelos formandos serão respondidas pelo formador tão prontamente quanto possível.

Módulo	Temática	Duração
1	Do objetivo ao estímulo • O WOD enquanto estímulo de treino; • Definição do objetivo e do estímulo pretendido; • Seleção e combinação de exercícios; • Escolha do formato do WOD em função do objetivo; • Relação entre exercícios, duração, repetições e carga; • Coerência entre intenção, estrutura e resultado esperado.	2h
2	Dosear e adaptar o WOD • Intensidade e volume na programação; • Relação entre carga, duração e complexidade; • Densidade de trabalho; • Gestão da fadiga no WOD; • Adequação às características e ao nível dos praticantes; • Princípios de scaling; • Adaptação do WOD preservando o estímulo pretendido.	2h
3	Construir WODs que funcionam • Critérios para análise de um WOD; • Equilíbrio na seleção e combinação dos exercícios; • Erros frequentes de programação; • Ajustamento de exercícios, cargas, repetições e duração; • Análise e reformulação de WODs; • Construção de WODs para diferentes objetivos e níveis.	2h

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 de 0 a 20 valores. Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

FORMADOR**João Pereira**

Personal Trainer com mais de 10 anos de experiência no setor do fitness, tendo desenvolvido atividade em ginásios, health clubs e contextos de treino personalizado, acompanhando praticantes com diferentes níveis, objetivos e necessidades.

Ao longo do seu percurso profissional, tem desenvolvido experiência na área do **Cross Training**, nomeadamente na programação e aplicação de WODs, adequando exercícios, cargas, volumes e níveis de intensidade às características dos praticantes e aos objetivos definidos para o treino.

Possui formação complementar nas áreas do treino funcional, musculação, prescrição do exercício e promoção da saúde, áreas que complementam a sua experiência prática na organização e adaptação de programas de exercício.

Na sua abordagem, valoriza uma programação fundamentada e intencional, na qual a seleção dos exercícios e a manipulação das diferentes variáveis do treino estejam ao serviço do estímulo pretendido e das características de cada praticante.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	45€
-------------	-----

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.