

ABANDONO DESPORTIVO NA ADOLESCÊNCIA

PROMOVER A RETENÇÃO E CONTINUIDADE DA PRÁTICA

1 a 31 de dezembro 2026 | 9 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Bruno Sousa

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A adolescência constitui uma fase particularmente sensível no percurso desportivo. As mudanças físicas, emocionais, sociais e escolares podem alterar a relação do jovem com a prática, com a equipa, com o treinador e com os objetivos desportivos.

O abandono raramente resulta de uma única causa. Pode decorrer de perda de motivação, pressão excessiva, falta de participação, conflitos, redução do sentimento de pertença, incompatibilidade com a escola, perceção de baixa competência, excesso de exigência ou ausência de significado na experiência desportiva.

Esta formação pretende ajudar os profissionais do desporto a compreender os fatores associados ao abandono desportivo na adolescência e a desenvolver estratégias práticas de prevenção, acompanhamento e retenção, promovendo contextos em que os jovens tenham razões para continuar.

Objetivo Geral

Capacitar os formandos para reconhecer fatores de risco associados ao abandono desportivo na adolescência e aplicar estratégias de intervenção que favoreçam a motivação, pertença, participação, satisfação e continuidade da prática desportiva.

OBJETIVOS

- Compreender o fenómeno do abandono na adolescência
- Identificar fatores individuais, sociais, familiares, escolares e desportivos associados ao abandono
- Reconhecer sinais precoces de desmotivação e afastamento
- Compreender a influência do treinador e do ambiente da equipa na experiência do jovem
- Distinguir diferentes motivos para a prática e para o abandono
- Promover sentimentos de competência, autonomia e pertença
- Adaptar práticas de treino e competição às necessidades dos adolescentes
- Utilizar estratégias de comunicação favoráveis à retenção
- Compreender a influência das oportunidades de participação e do tempo de jogo
- Gerir expectativas relacionadas com desempenho e competição
- Envolver adequadamente as famílias na continuidade da prática
- Desenvolver estratégias de prevenção e intervenção perante situações de risco de abandono

Competências a Desenvolver

No final da ação, os formandos deverão demonstrar capacidade para observar e interpretar sinais associados ao risco de abandono; compreender os diferentes fatores que condicionam a permanência no desporto; adaptar a comunicação e intervenção ao adolescente; promover maior autonomia, participação e sentimento de pertença; envolver adequadamente famílias e estruturas do clube; e implementar estratégias de acompanhamento orientadas para a continuidade da prática.

AVALIAÇÃO

A avaliação da formação assume uma natureza contínua e aplicada, procurando aferir não apenas a compreensão dos conteúdos abordados, mas também a capacidade dos formandos para os mobilizar na análise e intervenção perante situações de risco de abandono desportivo na adolescência.

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pelo formador, os formandos deverão realizar:

- **Dois testes de avaliação – 40% da classificação final (20% cada)**

No final dos Módulos 1 e 2 será disponibilizado um teste de avaliação, em formato digital, destinado a verificar a compreensão dos principais conceitos, fatores associados ao abandono, sinais de risco e condições favorecedoras da retenção. Cada teste poderá ser realizado uma única vez.

- **Trabalho prático final – 60% da classificação final**

No âmbito do Módulo 3, os formandos deverão realizar um trabalho de aplicação prática, centrado na análise de uma situação de risco de abandono desportivo na adolescência. A partir da situação apresentada, deverão identificar os principais sinais e fatores de risco, analisar as circunstâncias que podem estar a condicionar a continuidade da prática e propor estratégias adequadas de intervenção, comunicação, acompanhamento e retenção.

Todos os elementos de avaliação deverão ser concluídos e submetidos até ao final do dia **31 de dezembro de 2026**.

A classificação final será expressa numa escala quantitativa de **0 a 20 valores**, resultando da aplicação das ponderações definidas. Será emitido certificado aos formandos que obtenham uma **classificação final igual ou superior a 10 valores**.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime e-learning, 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 3 horas, correspondendo a uma carga horária total de 9 horas. Para cada módulo serão disponibilizados os respetivos conteúdos (vídeos, apresentações, artigos e outros materiais de interesse), bem como os instrumentos e atividades previstos para avaliação.

Módulo	Designação	Tópicos	Duração
1	Compreender o abandono desportivo na adolescência	▪ Adolescência e mudanças no percurso desportivo; ▪ Conceito de abandono desportivo, interrupção e mudança de modalidade; ▪ Principais fatores associados à desistência; ▪ Motivação e perda de significado da prática; ▪ Perceção de competência e comparação social; ▪ Pressão competitiva e expectativas externas; ▪ Conciliação entre escola, família, vida social e desporto; ▪ Diferenças individuais nos motivos para iniciar, continuar ou abandonar a prática desportiva.	3h
2	Identificar sinais de risco e criar contextos de retenção	▪ Sinais comportamentais de afastamento e desmotivação; ▪ Redução da participação e do compromisso; ▪ Sentimento de pertença à equipa e ao clube; ▪ Clima motivacional e características do ambiente de treino e competição; ▪ Qualidade da relação treinador-atleta; ▪ Feedback, reconhecimento e perceção de progresso; ▪ Gestão do erro, insucesso e tempo de participação; ▪ Comunicação com adolescentes em momentos de dificuldade; ▪ O papel dos colegas, da família e do ambiente organizacional na retenção.	3h
3	Estratégias práticas para promover a continuidade	▪ Construção de experiências desportivas significativas; ▪ Estratégias para promover a autonomia, participação e envolvimento do jovem; ▪ Definição de objetivos ajustados às características e expectativas do praticante; ▪ Criação de percursos individuais de desenvolvimento; ▪ Adaptação das práticas de treino e competição; ▪ Intervenção perante sinais de intenção de abandono; ▪ Comunicação e conversa de retenção com o jovem atleta; ▪ Articulação com a família sem aumentar a pressão; ▪ Envolvimento da equipa técnica e da estrutura do clube; ▪ Construção de um plano de retenção e acompanhamento ao longo da época.	3h

FORMADORES**Bruno Sousa**

Licenciado em Educação Física e Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, e Treinador de Andebol Grau IV – EHF Master Coach. Possui experiência como treinador e coordenador de equipas nos escalões de formação, tendo desenvolvido a sua atividade em diferentes clubes ao longo de vários anos.

No âmbito da sua atividade profissional, tem desenvolvido formação dirigida a treinadores, agentes desportivos, professores de Educação Física, clubes e outras organizações, abordando temáticas relacionadas com o treino, a formação desportiva e a intervenção do treinador.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em formato online assíncrono

1 a 31 de dezembro 2026

9 horas

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos;
- Coordenadores desportivos;
- Coordenadores de formação;
- Todos os interessados na temática.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	55€
--------------------	------------

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.

