

A CIÊNCIA DA MOTIVAÇÃO APLICADA ÀS AULAS DE GRUPO

O que Faz um Participante Querer Voltar

1 a 31 de dezembro de 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

SOFIA TRINDADE

CREDITAÇÃO

TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Motivar participantes vai muito além de utilizar música energética, frases inspiradoras ou incentivar o esforço durante uma aula.

A forma como cada participante experiencia a prática, percebe a sua própria competência, sente que dispõe de espaço para fazer escolhas e estabelece relações com o instrutor e com o grupo pode influenciar significativamente a sua motivação e vontade de continuar a participar.

A formação “A Ciência da Motivação Aplicada às Aulas de Grupo” parte dos principais contributos da Psicologia da Motivação para compreender o que acontece dentro de uma aula e de que forma a intervenção do instrutor pode contribuir para a criação de um ambiente mais motivador.

Ao longo da formação serão exploradas as necessidades psicológicas de autonomia, competência e relação, bem como estratégias para as promover através da comunicação, do feedback, da organização das atividades e da interação com os participantes.

Mais do que procurar motivar através do entusiasmo momentâneo, pretende-se compreender o que pode fazer com que uma pessoa se sinta capaz, envolvida e com vontade de voltar à aula seguinte.

OBJETIVOS

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

- Compreender diferentes formas de motivação e a sua influência na participação em atividades de exercício físico;
- Distinguir diferentes razões que podem levar os participantes a iniciar e manter a prática;
- Reconhecer fatores do contexto da aula que podem favorecer ou dificultar a motivação;
- Compreender o papel das necessidades psicológicas de autonomia, competência e relação;
- Identificar estratégias que promovam a perceção de competência dos participantes;
- Criar oportunidades de escolha e participação ativa adequadas ao contexto das aulas de grupo;
- Promover a interação e o sentimento de pertença ao grupo;
- Utilizar a comunicação e o feedback como ferramentas de suporte à motivação;
- Adequar a intervenção do instrutor às diferentes respostas e necessidades dos participantes;
- Contribuir para a construção de ambientes de aula que favoreçam o envolvimento e a continuidade da prática.

DESTINATÁRIOS

- Técnicos de Exercício Físico;
- Diretores Técnicos;
- Personal Trainers;
- Instrutores de aulas de grupo e outras atividades de fitness.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

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

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pela formadora, podendo visualizar as apresentações e/ou ler os restantes documentos 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
1	Compreender a motivação nas aulas de grupo ▪ O que entendemos por motivação ▪ Diferentes formas e razões para a prática de exercício ▪ Porque iniciamos, mantemos ou abandonamos uma atividade ▪ Fatores individuais e contextuais associados à motivação ▪ O papel da experiência vivida durante a aula ▪ O instrutor enquanto elemento do contexto motivacional	2 h
2	Autonomia, competência e relação ▪ As necessidades psicológicas básicas ▪ Autonomia: escolha, participação e sentido de decisão ▪ Competência: sentir-se capaz e reconhecer progressos ▪ Relação: interação, proximidade e sentimento de pertença ▪ Estratégias para apoiar as três necessidades durante a aula ▪ Diferentes participantes, diferentes formas de envolvimento	2 h
3	Construir aulas que dão vontade de voltar ▪ Comunicação e linguagem do instrutor ▪ Feedback que informa, orienta e encoraja ▪ Reconhecimento do esforço, progresso e competência ▪ Gestão do erro e das dificuldades durante a aula ▪ Envolvimento e interação entre participantes ▪ Estratégias para promover participação e continuidade ▪ Construção de um clima motivacional positivo	2 h

AValiação

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pela formadora, 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.

FORMADORA**Sofia Trindade**

Possui formação e experiência na área do exercício físico e do fitness, com particular enfoque no Cycling Indoor e nas atividades de grupo desenvolvidas em contexto de ginásios e health clubs.

A sua experiência neste contexto proporciona-lhe um contacto próximo com diferentes perfis de praticantes e com os desafios associados à participação, envolvimento e continuidade nas atividades de grupo, valorizando a criação de experiências de exercício ajustadas e motivadoras.

Na presente formação, abordará a aplicação de princípios relacionados com a motivação às aulas de grupo, explorando estratégias de comunicação, feedback, interação e organização da experiência que podem contribuir para o envolvimento dos participantes.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

1 a 31 de dezembro de 2026

(6 horas)

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.