

ATIVIDADE FÍSICA EM FAMÍLIA

PLANEAMENTO, CONDUÇÃO E INTERVENÇÃO

6 a 14 de novembro 2026 | 20 horas

Formação b-learning

Susana Garradas

CREDITAÇÃO

TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRECTORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A família constitui um contexto privilegiado para a promoção e manutenção de estilos de vida ativos ao longo do ciclo de vida. Esta formação desenvolve competências técnicas, pedagógicas e relacionais para planear, conduzir, adaptar e avaliar sessões e programas de atividade física em contexto familiar. Assente numa abordagem ecológica e centrada na família, privilegia intervenções seguras, inclusivas e orientadas para a participação, comunicação, cooperação e adesão sustentada à prática de atividade física. Constitui uma formação de especialização complementar à formação «Aulas de Grupo: Planeamento, Musicalidade, Comunicação e Condução Pedagógica», sendo recomendada a sua frequência prévia.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime b-learning, conjugando sessões online síncronas através da plataforma Zoom com sessões presenciais na região de Setúbal. Nas sessões online, os participantes deverão manter a câmara ligada, garantindo o envolvimento e a qualidade da interação formativa. As sessões presenciais terão uma componente predominantemente prática.

Temática	Modalidade	Data / Horário	Duração
Fundamentos da Intervenção Profissional em Atividade Física em Família ▪ Enquadramento ▪ Benefícios ▪ Família como contexto promotor ▪ Papel do TEF ▪ Princípios da intervenção	Síncrona online	6 nov 2026 19h00–22h00	3h
Condução de Sessões Multietárias ▪ Planeamento ▪ Organização do espaço ▪ Comunicação ▪ Liderança ▪ Adaptação ▪ Progressão pedagógica ▪ Gestão do tempo ▪ Feedback ▪ Segurança	Presencial	7 nov 2026 09h00–12h30 e 14h00–17h30	7h
Planeamento de Programas de Atividade Física em Família ▪ Avaliação das famílias ▪ Definição de objetivos ▪ Planeamento ▪ Seleção de estratégias ▪ Monitorização inicial	Síncrona online	13 nov 2026 19h00–22h00	3h
Intervenção Aplicada, Avaliação e Melhoria Contínua ▪ Microintervenções ▪ Observação sistemática ▪ Gestão de dinâmicas familiares ▪ Avaliação ▪ Plano de melhoria	Presencial	14 nov 2026 09h00–12h30 e 14h00–17h30	7h

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em regime b-learning

6 e 13 de novembro – 19h00–22h00 (online, Zoom)

7 e 14 de novembro – 09h00–12h30 e 14h00–17h30 (presencial, região de Setúbal)
(20 horas)

DESTINATÁRIOS

- Técnicos de exercício físico;
- Diretores técnicos;
- Técnicos superiores de desporto;
- Animadores socioculturais;
- Fisioterapeutas;
- Estudantes e profissionais das Ciências do Desporto;
- Todos os interessados na temática.

FORMADORES

Susana Garradas

Licenciada em Motricidade Humana, Doutorada e Pós-Doutorada em Ecologia Humana, Professora Adjunta Convidada no Instituto Politécnico de Setúbal e docente da unidade curricular Atividades de Academia I da Licenciatura em Desporto. Investigadora nas áreas da atividade física, saúde e funcionamento familiar, com mais de 20 anos de experiência na área do fitness, aulas de grupo e formação de profissionais.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	125€
-------------	------

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.

