

YOGA APLICADO AO TREINO

Ferramentas de prevenção e regulação para atletas e treinadores

13 de janeiro a 14 de fevereiro 2027 | 19h – 21h | 15 horas

FORMAÇÃO E-LEARNING

Ana Sofia Teixeira

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O treino convencional trabalha o corpo físico com o objetivo de aumentar a performance do atleta, mas ignora três dimensões fundamentais: a recuperação ativa, a prevenção de lesões e a regulação emocional. É aqui que entra o Yoga, não como prática espiritual ou religiosa desligada da realidade do treinador, mas como complemento técnico e como via de reconhecimento do atleta e do treinador como Seres integrais.

Esta formação não é um curso de Yoga. Foi desenhada especificamente para criar uma ponte que une o treino e o Yoga, trazendo maior consciência ao que o atleta experiencia a nível físico, emocional e mental, e proporcionando aos treinadores de desporto, técnicos de exercício físico e diretores técnicos ferramentas concretas para melhorar o rendimento, a longevidade e o bem-estar dos seus atletas e alunos. Ao mesmo tempo, desenvolve competências de autoconsciência: interocepção (consciência das sensações internas do corpo), auto-estudo (svādhyāya) e regulação fisiológica, que tornam o profissional mais consciente, mais estável e com maior capacidade de liderança.

Ao longo de cinco módulos, os formandos serão capazes de:

1. Diagnosticar as lacunas do treino convencional e reconhecer o seu impacto na performance e na longevidade do atleta;
2. Aplicar prāṇāyāma e técnicas de controlo respiratório para recuperação ativa, selecionando as práticas adequadas a cada momento do treino;
3. Utilizar āsana (posturas) na prevenção de lesões, identificando restrições de mobilidade, estabilidade e propriocepção e aplicando posturas-chave com segurança, respiração consciente e noção corporal;
4. Implementar técnicas de concentração (dhāraṇā) e meditação (dhyāna) e os princípios éticos do Yoga (yama e niyama) para regular a ansiedade e a pressão competitiva;
5. Cultivar o auto-estudo (svādhyāya) e a consciência somática para reconhecer padrões emocionais e liderar com clareza;
6. Integrar estas ferramentas no contexto profissional, construindo um plano de aplicação a si próprio e aos seus atletas e alunos.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime e-learning, com sessões síncronas através da plataforma Zoom.

Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões síncronas, garantindo o envolvimento dos formandos e a qualidade da interação formativa.

Na componente assíncrona, destinada à realização de atividades individuais, a formação será realizada através da plataforma Google Classroom, sendo necessário que cada participante tenha uma conta Google (Gmail). A formadora estará disponível para esclarecimento de dúvidas, através da plataforma de formação ou de correio eletrónico.

Data	Horário	Temática
13-01-2027	19h – 21h (2 Horas)	- Apresentação do curso e dos formandos Módulo 1 – Atleta como Ser Integral • O Atleta visto pelo Treinador vs. visão do Yoga • Identificação das lacunas do Treino convencional e aplicação da filosofia do Yoga como resposta • Técnicas e a sua funcionalidade no Treino • O papel da propriocepção e da interocepção no desempenho e na prevenção de lesões
Sessão Assíncrona (1 Hora)		Trabalho Individual
20-01-2027	19h – 21h (2 Horas)	Módulo 2 – Respiração como mecanismo de recuperação • Fisiologia da respiração: automática e voluntária • Impacto do treino e fatores essenciais para a boa recuperação do atleta • Eixo fisiológico da recuperação: SNA, VFC e Cortisol • Recuperação consciente e ativa • Pranayama VS Breathwork • Pranayama em momentos específicos do Treino
Sessão Assíncrona (1 Hora)		Trabalho Individual
27-01-2027	19h – 21h (2 Horas)	Módulo 3 – Prevenção de Lesões: àsana (postura) como complemento ao Treino • As lacunas na prevenção de lesões • Àsana vs. Alongamento • Mecanismos de prevenção: propriocepção, controlo motor e estabilidade articular • Àsanas por objetivo de prevenção
Sessão Assíncrona (1 Hora)		Trabalho Individual
03-02-2027	19h – 21h (2 Horas)	Módulo 4 – Princípios Éticos e Regulação Emocional em atletas • Custo emocional do Treino e da Competição • Kleshas: Causas do sofrimento emocional • Yama e Nyama: Princípios, aplicação e evidências • Diagnóstico emocional: Identificação e Intervenção
Sessão Assíncrona (1 Hora)		Trabalho Individual
10-02-2027	19h – 21h (2 Horas)	Módulo 5 – Consciência Somática do Treinador: Interocepção, Regulação e Liderança • Burnout e desgaste do Treinador • Svadhyaya (auto-estudo): Ética e Prática Reflexiva • Interocepção: Mapa somático das emoções • Meditação: Presença, clareza e regulação fisiológica • Da consciência à Liderança
Sessão Assíncrona (1 Hora)		Trabalho Individual

FORMADORA

Ana Sofia Teixeira

Licenciada em Treino Desportivo, com especialização em Natação Pura, desenvolveu atividade como treinadora durante oito épocas desportivas. Possui ainda cerca de 12 anos de experiência na dinamização de atividades físicas e desportivas e de motricidade infantil em estabelecimentos de educação pré-escolar e do 1.º ciclo do ensino básico.

Concluiu uma formação intensiva de 200 horas em Hatha Yoga e formação como instrutora de SUP, desenvolvendo, desde 2023, atividade profissional como professora de Yoga e SUP Yoga.

Tem complementado o seu percurso com formações em meditação, Yoga Nidra, filosofia do Yoga, Yin Yoga, inteligência emocional e prescrição de exercício em perturbações mentais comuns.

A sua intervenção privilegia a integração entre o Yoga e o treino desportivo, valorizando a consciência corporal, a autorregulação, o bem-estar e o desenvolvimento pessoal e profissional.

AVALIAÇÃO

A avaliação baseia-se nos seguintes elementos:

- **Assiduidade (eliminatória):** Frequência mínima de 90% nas sessões síncronas, com câmara ligada. **O incumprimento de qualquer destes requisitos implica a não certificação e a não atribuição das Unidades de Crédito (UC) no final da formação, independentemente da avaliação dos restantes elementos;**
- **Participação (40%):** Envolvimento ativo nas sessões síncronas, realização das tarefas propostas, cumprimento das regras de funcionamento e participação nos debates e dinâmicas;
- **Trabalhos Assíncronos (60%):** Entrega no prazo das tarefas propostas, incluindo, por exemplo, exercícios práticos, estudos de caso e testes online via Google Forms, avaliando rigor, organização, aplicação prática e originalidade.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em formato *e-learning*

13, 20, 27 de janeiro e 03 e 10 de fevereiro de 2027 – 19h00 – 21h00

5 horas de trabalho assíncrono, 10 horas de trabalho síncrono

(15 horas)

DESTINATÁRIOS

- Treinadores de Desporto
- Técnicos de Exercício Físico
- Diretores Técnicos;
- Todos os interessados na temática.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	75€
-------------	-----

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**