

EXERCÍCIO PARA PESSOAS COM OBESIDADE

AVALIAR, PRESCREVER E ACOMPANHAR

15 de dezembro de 2026 a 15 de janeiro de 2027 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Sofia Trindade

CREDITAÇÃO

TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO – DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A obesidade constitui uma condição multifatorial que pode influenciar a capacidade funcional, a aptidão física, a mobilidade, a tolerância ao esforço e a relação da pessoa com a prática de exercício físico.

A intervenção do Técnico de Exercício Físico exige, por isso, mais do que a simples aplicação de programas orientados para o aumento do gasto energético ou para a redução do peso corporal.

É necessário compreender as características individuais do praticante, avaliar a sua condição e capacidade funcional, identificar limitações e barreiras à prática, selecionar exercícios adequados, controlar as variáveis do treino e construir uma progressão que favoreça segurança, competência, autonomia e adesão.

Esta formação pretende proporcionar aos profissionais do exercício ferramentas práticas para **avaliar, prescrever, adaptar e acompanhar programas de exercício físico dirigidos a pessoas com obesidade**, respeitando as características individuais, os objetivos, a experiência de treino e a resposta ao exercício.

A formação assume uma abordagem centrada na pessoa e não exclusivamente no peso corporal, valorizando igualmente indicadores como capacidade funcional, força, mobilidade, aptidão cardiorrespiratória, autonomia, participação, bem-estar e adesão à prática regular.

OBJETIVOS

- Compreender as principais implicações da obesidade na prática do exercício
- Aplicar procedimentos de avaliação adequados às características do praticante
- Prescrever programas de exercício individualizados, seguros e progressivos
- Adaptar exercícios e variáveis do treino às capacidades e limitações individuais
- Monitorizar a evolução e promover a adesão à prática regular de exercício físico

DESTINATÁRIOS

- Técnicos de Exercício Físico
- Todos os interessados na temática

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 (e-mail gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pelo formador, 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 pelo formador.

Módulo	Temática	Duração
1	Obesidade e exercício físico ▪ Obesidade enquanto condição multifatorial ▪ Implicações funcionais para a prática do exercício ▪ Benefícios do exercício físico ▪ Mitos, estigma e comunicação ▪ Papel do técnico de exercício físico	2
2	Avaliação inicial ▪ Entrevista e caracterização do praticante ▪ Avaliação funcional e da aptidão física ▪ Seleção e adaptação dos testes ▪ Identificação de limitações e sinais de alerta ▪ Definição de prioridades de intervenção	2
3	Prescrição do exercício ▪ Princípios de individualização e progressão ▪ Exercício aeróbio e treino de força ▪ Mobilidade, equilíbrio e capacidade funcional ▪ Seleção e organização dos exercícios ▪ Estrutura e progressão do programa	2
4	Adaptação e segurança ▪ Adaptação dos exercícios às características individuais ▪ Gestão das limitações funcionais e da tolerância ao esforço ▪ Progressões, regressões e alternativas ▪ Critérios de segurança e modificação de tarefa ▪ Resolução de situações práticas	2
5	Acompanhamento e adesão ▪ Monitorização da resposta ao exercício ▪ Critérios de progressão e reavaliação ▪ Barreiras à prática e estratégias de adesão ▪ Definição e revisão de objetivos ▪ Indicadores de evolução para além do peso corporal	2

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 15 de janeiro de 2027. **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.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

15 de dezembro de 2026 a 15 de janeiro de 2027

(10 horas)

FORMADORES

Sofia Trindade

Profissional da área do exercício físico e do fitness, com experiência no planeamento, organização e dinamização de atividades físicas em contexto de ginásios e health clubs. Ao longo do seu percurso, tem desenvolvido competências na adequação do exercício às características dos praticantes, na gestão da intensidade do esforço e na promoção de experiências de prática seguras, motivadoras e ajustadas às capacidades individuais.

A sua intervenção valoriza os princípios da individualização, da progressão e da adaptação do exercício físico, privilegiando uma abordagem centrada na pessoa, no desenvolvimento da capacidade funcional, no bem-estar e na promoção da adesão à prática regular de atividade física.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	65€
-------------	-----

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.

