

TREINAR COM EQUIPAMENTOS DE CALISTENIA EM ESPAÇOS PÚBLICOS

AVALIAR, ADAPTAR E CONSTRUIR SESSÕES DE TREINO

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

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

MARGARIDA SOARES

CREDITAÇÃO

TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A crescente instalação de equipamentos de calistenia em parques e espaços públicos tem criado novas oportunidades para os profissionais do exercício físico, permitindo desenvolver sessões de treino fora dos contextos tradicionais de ginásio.

A utilização destes espaços exige, contudo, conhecimentos específicos para avaliar as condições e potencialidades dos equipamentos, selecionar exercícios e adaptar o treino às características e objetivos de cada praticante.

A formação «Treinar com Equipamentos de Calistenia em Espaços Públicos» pretende proporcionar conhecimentos e estratégias para a utilização de barras, paralelas, bancos, plataformas e outras estruturas disponíveis nos parques urbanos.

Ao longo da formação serão abordadas a seleção e adaptação de exercícios, as progressões e regressões, a organização de sessões individuais e em pequenos grupos, a gestão da intensidade e os princípios de segurança associados ao treino em espaços públicos.

Pretende-se, assim, contribuir para uma intervenção profissional segura, diversificada e ajustada aos diferentes níveis de condição física, valorizando os equipamentos de calistenia como recursos para a prática de exercício físico.

OBJETIVO GERAL

Compreender os princípios de utilização dos equipamentos de calistenia e outras estruturas disponíveis em espaços públicos, identificando estratégias de seleção, adaptação e organização de exercícios e sessões de treino adequadas às características dos praticantes, aos objetivos de treino e às condições de segurança.

OBJETIVOS

- Identificar as potencialidades e limitações dos parques de calistenia e dos equipamentos disponíveis para a prática de exercício físico;
- Reconhecer os principais critérios de segurança e avaliação das condições de utilização dos espaços e equipamentos;
- Selecionar exercícios adequados aos diferentes equipamentos, objetivos e níveis de condição física dos praticantes;
- Identificar estratégias de progressão, regressão e adaptação de exercícios realizados com o peso corporal e equipamentos de calistenia;
- Reconhecer os princípios de organização e estruturação de sessões de treino individual e em pequenos grupos;
- Analisar situações práticas e selecionar estratégias de intervenção adequadas às características dos praticantes e às condições do espaço.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em **formato 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	O parque como espaço do Personal Training ▪ Potencialidades dos parques de calistenia e espaços públicos para a prática de exercício físico; ▪ Características e funcionalidades dos principais equipamentos disponíveis; ▪ Possibilidades e limitações do treino em espaços exteriores; ▪ Avaliação das condições de segurança, conservação e utilização dos equipamentos; ▪ Organização e utilização funcional do espaço em contextos partilhados; ▪ Adaptação do ambiente de treino às características e necessidades dos praticantes.	2 h
2	Transformar equipamentos em exercícios ▪ Características e possibilidades de utilização de barras, paralelas, bancos, plataformas e estruturas de suspensão; ▪ Exercícios fundamentais de empurrar, puxar, agachar, transportar e estabilizar; ▪ Utilização do peso corporal e dos equipamentos como formas de resistência; ▪ Seleção de exercícios em função dos objetivos e das capacidades dos praticantes; ▪ Combinação de equipamentos fixos com pequenos materiais transportáveis; ▪ Identificação de alternativas perante limitações dos equipamentos ou do espaço.	2 h
3	Regressões e progressões no parque ▪ Avaliação inicial da condição física e identificação dos níveis de competência; ▪ Princípios de progressão e regressão nos exercícios com o peso corporal; ▪ Manipulação de apoios, alavancas, inclinação corporal e amplitude de movimento;	2 h

	▪ Utilização de assistência, suporte e variações na execução dos exercícios; ▪ Ajustamento do volume, velocidade de execução, tempo e densidade do treino; ▪ Critérios de seleção e adaptação das progressões e regressões às características dos praticantes.	
4	Construir sessões de Personal Training Outdoor ▪ Definição de objetivos e princípios de estruturação de sessões de treino; ▪ Seleção e articulação de equipamentos e exercícios; ▪ Organização das diferentes fases da sessão e do tempo de prática; ▪ Utilização de séries, circuitos e estações na organização do treino; ▪ Gestão do volume, intensidade, pausas e densidade das sessões; ▪ Estratégias de monitorização, adaptação e progressão do treino.	2 h
5	Diferentes clientes, mesmo parque ▪ Caracterização dos praticantes em função da experiência, condição física e objetivos; ▪ Adaptação do treino a praticantes iniciantes e com baixa condição física; ▪ Seleção de exercícios e progressões para praticantes intermédios e avançados; ▪ Organização de sessões individuais e em pequenos grupos; ▪ Gestão de grupos com diferentes níveis de competência e necessidades; ▪ Análise de casos práticos e seleção de estratégias de adaptação das sessões.	2 h

AVALIAÇÃO

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pela formadora, os formandos deverão 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 numa 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**Margarida Soares**

Licenciada em Ciências do Desporto, com especialização na área da fisiologia do exercício e da prescrição do treino. Ao longo do seu percurso profissional, tem desenvolvido atividade na avaliação, planeamento e acompanhamento de praticantes com diferentes níveis de condição física, conciliando a intervenção prática com uma atualização científica permanente baseada na evidência.

Possui experiência na conceção e implementação de programas de treino intervalado de alta intensidade (HIIT), adaptados a diferentes objetivos e populações, privilegiando uma abordagem individualizada, segura e sustentada nos princípios da fisiologia do exercício. Colabora regularmente na formação de técnicos de exercício físico e em iniciativas de desenvolvimento profissional na área do fitness e da saúde.

Mantém particular interesse pelas metodologias de treino baseadas na evidência científica, pela monitorização da intensidade do exercício e pela otimização da prescrição do treino, procurando aproximar o conhecimento científico da prática quotidiana dos profissionais do exercício.

DESTINATÁRIOS

- Técnicos de Exercício Físico
- Diretores técnicos
- Personal trainers
- Instrutores de aulas de grupo
- Todos os interessados na temática

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.

