CORE TRAINING – MUITO PARA ALÉM DOS ABDOMINAIS

Estabilidade, transferência de força e controlo do movimento

4 a 31 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

O treino do core assume um papel relevante na preparação física, no exercício e no desempenho desportivo, não devendo ser reduzido ao fortalecimento isolado da musculatura abdominal.

A capacidade de estabilizar o tronco, controlar o complexo lombo-pélvico e gerir e transmitir forças entre os diferentes segmentos corporais está presente numa grande diversidade de movimentos e tarefas motoras.

Esta formação propõe uma abordagem funcional e integrada ao Core Training, permitindo aos profissionais compreender os seus fundamentos, analisar o movimento e selecionar, adaptar e progredir exercícios de acordo com os objetivos e características dos praticantes.

Ao longo da formação serão exploradas estratégias de avaliação, critérios de seleção de exercícios, progressões e regressões e formas de integração do trabalho do core no planeamento do treino, procurando promover uma intervenção mais fundamentada, individualizada e orientada para a qualidade do movimento.

Objetivo Geral

Capacitar os formandos para compreender, avaliar, planear e aplicar o treino do core, ultrapassando uma abordagem centrada exclusivamente no fortalecimento abdominal e integrando os conceitos de estabilidade, controlo do movimento e transmissão de força.

Pretende-se desenvolver competências para selecionar, adaptar, progredir e integrar exercícios de core de acordo com os objetivos, características do praticante e exigências da tarefa motora ou modalidade desportiva.

OBJETIVOS

- Compreender o conceito de core numa perspetiva funcional e integrada;
- Identificar as principais estruturas e funções associadas ao complexo lombo-pélvico;
- Distinguir mobilidade, estabilidade, força, resistência e controlo motor;
- Compreender o papel do core na transmissão e gestão de forças;
- Identificar diferentes manifestações e funções do treino de core;
- Observar padrões básicos de controlo e estabilidade do tronco;
- Selecionar exercícios em função do objetivo e do praticante;
- Aplicar critérios de regressão e progressão dos exercícios;
- Manipular posição corporal, alavancas, cargas, velocidade, instabilidade e complexidade;
- Integrar exercícios anti-extensão, anti-rotação e anti-flexão lateral;
- Relacionar o treino do core com movimentos dos membros superiores e inferiores;
- Integrar o trabalho de core em sessões e programas de treino;
- Adaptar estratégias ao exercício físico geral e ao treino desportivo;
- Identificar erros frequentes na prescrição e execução;
- Construir progressões individualizadas e coerentes.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em formato online assíncrono, através da plataforma Google Classroom sendo, para isso, necessário que cada formando tenha uma conta Google (e-mail gmail).
Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pela formadora, podendo consultar os conteúdos 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 (horas)
1	**Compreender o Core – muito além dos abdominais** ▪ Conceito de core e evolução das abordagens de treino ▪ Anatomia funcional do complexo lombo-pélvico ▪ Sistemas musculares locais e globais ▪ Relação entre tronco, pélvis e cintura escapular ▪ Estabilidade, mobilidade e controlo motor ▪ Produção, absorção e transmissão de forças ▪ Função do core nos movimentos dos membros superiores e inferiores ▪ Mitos, equívocos e erros frequentes no treino abdominal e do core	**2**
2	**Avaliação e controlo do movimento** ▪ Objetivos e limites da avaliação do core em contexto de exercício ▪ Observação do alinhamento do tronco e da pélvis ▪ Controlo da posição lombo-pélvica ▪ Respiração, pressão intra-abdominal e organização do tronco ▪ Controlo do tronco em posições estáticas e dinâmicas ▪ Identificação de compensações durante tarefas de movimento ▪ Observação do core em movimentos integrados dos membros ▪ Utilização da avaliação para orientar a seleção e progressão dos exercícios	**2**
3	**Exercícios de Core: seleção, execução e progressão** ▪ Critérios para seleção dos exercícios ▪ Exercícios de estabilidade e controlo lombo-pélvico ▪ Exercícios anti-extensão ▪ Exercícios anti-rotação ▪ Exercícios anti-flexão lateral ▪ Exercícios com produção e controlo de alavancas, bases de apoio, carga e velocidade ▪ Critérios técnicos de execução, erros frequentes e estratégias de correção	**2**

4	**O Core nos Movimentos Funcionais e Desportivos** ▪ Limitações de uma abordagem exclusivamente isolada ▪ Relação entre core e padrões fundamentais de movimento ▪ Integração com agachar, puxar, empurrar, transportar e levantar ▪ Exercícios unilaterais e assimétricos ▪ Carries e deslocamentos com carga ▪ Transferência de força entre membros inferiores, tronco e membros superiores ▪ Core em movimentos explosivos, aceleração, desaceleração e mudança de direção ▪ Critérios para aumentar a especificidade sem perder a qualidade do movimento	**2**
5	**Programação e aplicação do Core Training** ▪ Definição de objetivos do treino de Core ▪ Organização do treino de acordo com o perfil e necessidades do praticante ▪ Variáveis de programação: volume, intensidade, frequência, duração e recuperação ▪ Posicionamento do treino de Core dentro da sessão ▪ Integração com treino de força, resistência, potência e outras capacidades físicas ▪ Adaptação ao praticante recreativo e ao contexto desportivo ▪ Construção de progressões de curto e médio prazo ▪ Monitorização, reavaliação e ajustamento do programa	**2**

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. Ao longo do seu percurso tem aprofundado conhecimentos relacionados com o planeamento e organização de sessões, gestão da intensidade do esforço e utilização da música enquanto recurso de estruturação, dinamização e motivação. A sua abordagem privilegia a qualidade da experiência dos praticantes, integrando princípios de segurança, adequação do esforço e envolvimento nas atividades propostas.

DESTINATÁRIOS

- Técnicos de Exercício Físico
- Diretores técnicos
- Personal trainers
- Preparadores físicos
- Todos os interessados na temática

AVALIAÇÃO

Após a consulta dos materiais disponibilizados pela formadora, os participantes realizarão um teste de avaliação digital no final de cada módulo.
Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 31 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
4 a 31 de janeiro de 2027
(10 horas)

VALOR DA INSCRIÇÃO

Inscrições confirmadas até dia 1 de dezembro de 2026	**55€**
Inscrições confirmadas após dia 1 de dezembro de 2026	**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.