

Psicologia do Desporto e Exercício

# ANSIEDADE, STRESS E *BURNOUT* DESPORTIVO

De 22 de setembro e 2 de outubro de 2023 | 20h00 - 22h00 | 4 horas

Formação online

**Catarina Lopes**

**CREDITAÇÃO**

**TREINADORES DESPORTIVOS**

Mais informações e inscrições em:

[www.kairosport.pt](http://www.kairosport.pt)

## APRESENTAÇÃO

A Psicologia do Desporto e Exercício é o estudo científico de pessoas e os seus comportamentos em contextos desportivos e de exercício. Tem como objetivo identificar princípios e directrizes que possam ajudar adultos e crianças a participar e a beneficiar das atividades desportivas e exercício. Pretende entender como os efeitos dos fatores psicológicos afetam o desempenho físico dos indivíduos, como também entender os efeitos da participação em atividades físicas sobre o desenvolvimento psicológico, saúde e bem-estar de uma pessoa.

Esta formação pretende, assim, dotar os treinadores de futebol e todos os intervenientes na componente desportiva que se interessarem pela temática, de conhecimentos sobre a natureza do stress e ansiedade no meio desportivo, identificar as suas principais fontes, explicar como e por que a ativação e as emoções relacionadas à ansiedade afetam o desempenho desportivo e comparar e diferenciar formas de regular a ativação, stress e ansiedade.

Sobre o *Burnout* e treino excessivo esta formação capacitará os formandos de saberem definir o que é treino excessivo, fadiga e *burnout*. Identificar os diferentes modelos de *burnout*, descrever as suas causas e sintomas. Adquirir conhecimentos sobre o tratamento e prevenção do *burnout*.

## ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *e-learning*, através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões**, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional.

Data	Horário	Formadora	Temática
22 setembro 2023	20h00 – 22h00	Catarina Lopes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definição de Ativação, Stress e Ansiedade;</li> <li>- Medição da ativação e ansiedade (aplicação de instrumentos de medida)</li> <li>- Stress e o processo de Stress;</li> <li>- Fontes de stress e ansiedade no desporto;</li> <li>- Como é que a ativação e ansiedade afectam o desempenho;</li> <li>- Implicações para a prática desportiva;</li> </ul>
2 outubro 2023	20h00 – 22h00	Catarina Lopes	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Definição de Treino excessivo, fadiga e <i>Burnout</i>;</li> <li>- Modelos de <i>Burnout</i>;</li> <li>- Factores que levam o atleta ao <i>Burnout</i>;</li> <li>- Sintomas de treino excessivo e <i>Burnout</i>;</li> <li>- <i>Burnout</i> em diferentes profissionais do desporto;</li> <li>- Tratamento e prevenção do <i>Burnout</i>;</li> </ul>

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

De 22 de setembro e 2 de outubro de 2023 – 20h00 - 22h00 (4 horas)

## DESTINATÁRIOS

- Treinadores e Atletas de Futebol;
- Todos os interessados na temática.

**FORMADORA****Catarina Lopes**

Nasceu a 21 de novembro de 1982, no concelho de Torres Novas.

Licenciou-se em Psicologia do Desporto e Exercício na Escola Superior de Desporto de Rio Maior em setembro de 2008. Foi membro fundador da revista desportiva da Escola Superior de Desporto de Rio Maior “DESPMENTE”.

Foi autora de análise estatística de dados no estudo “Conhecimentos e atitudes face ao uso/abuso de substâncias psicoativas, entre jovens, em meio escolar”, em conjunto com o Centro de Respostas Integradas (CRI) do Ribatejo, em colaboração com a Rede Social de Rio Maior.

Em março de 2009 concluiu a Formação Pedagógica Inicial de Formadores, iniciando assim o seu percurso como formadora no IEFP, atividade que mantém ativa até à data de hoje.

Em junho de 2009 concluiu a Pós-Graduação em Desporto – Especialização em Educação Física Escolar, e iniciou o seu percurso como professora de atividades extracurriculares com crianças do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Em janeiro de 2018 iniciou um projeto de formação como formadora de Psicologia de Desporto e Psicologia Aplicada ao Futebol no Curso de Treinador de Futebol (Grau I) tendo já concluído quatro grupos de formação.

Tem desenvolvido competências na área de formação de 2009 até à presente data, tendo concluído, em junho de 2018, o curso de Gestora de Formação e, em março de 2021, o curso de E-Formador.

**VALOR DA INSCRIÇÃO**

Valor único	35€
-------------	-----

**CONTACTOS**

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

[geral@kairosport.pt](mailto:geral@kairosport.pt)

Esta formação é organizada pela BizPoint, Lda – Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

