

Psicologia do Desporto e Exercício

# MOTIVAÇÃO NO DESPORTO: AVALIAÇÃO E DIAGNÓSTICO DA MOTIVAÇÃO PARA A COMPETIÇÃO E PRÁTICA DESPORTIVA

De 09 a 16 de outubro de 2023 | 20h00 - 22h00 | 6 horas

**Formação online**

**Catarina Lopes**

**CREDITAÇÃO**

**TREINADORES DESPORTIVOS**

Mais informações e inscrições em:

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

Iniciativa realizada com o apoio de:



**COPYSERVICE**  
CENTRO DE CÓPIAS DE LOURES  
[www.copy-service.pt](http://www.copy-service.pt)

Apoiamos:



## 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 diretrizes 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 todas as modalidades e todos os intervenientes na componente desportiva que se interessarem pela temática, de conhecimentos sobre a natureza da motivação.

A motivação tem um papel fundamental em todas as áreas da vida, atua como um motor para que realizemos qualquer atividade. Assim, o estudo da motivação no desporto procura responder a várias questões como conhecer as razões pelas quais os atletas selecionam determinadas modalidades, nelas persistem e se entregam com determinada intensidade.

Tanto no desporto recreativo como de competição, ter uma motivação adequada permite uma continuidade na atividade com maior persistência. A motivação é uma ferramenta poderosa ao serviço da Psicologia do Desporto que permite estudar o comportamento do sujeito na tentativa de explicar o seu sucesso/insucesso.

## 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
09 out 2023	20h00 – 22h00	Catarina Lopes	Introdução – O porquê do estudo da Motivação no Desporto Conceito de Motivação Componentes da Motivação Tipos de Motivação Fatores que influenciam a Motivação Motivos para a prática desportiva
12 out 2023	20h00 – 22h00	Catarina Lopes	Teorias da motivação Evolução da motivação no praticante Estado de Flow Implicações Práticas Apresentação e análise de resultados de estudos realizados em Portugal para a Motivação da prática desportiva.
19 out 2023	20h00 – 22h00	Catarina Lopes	Avaliação e Diagnóstico da Motivação – Aplicação de questionários para a avaliação da Motivação

**LOCAL E HORÁRIO**

Realizada em *e-learning*

09 a 16 de outubro de 2023 – 20h00 - 22h00 (6 horas)

**DESTINATÁRIOS**

- Treinadores e Atletas das várias modalidades;
- Todos os interessados na temática.

**ORMADORA****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 IEF, 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	40€
-------------	-----

**CONTACTOS**

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

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

APOIOS E PARCERIAS



APOIAMOS



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

