



Escola de Desporto de Rio Maior

Motivação e Adesão ao Exercício Físico no Contexto do Fitness: (RE)Pensar a Prática

Objetivos da ação

Os principais objetivos são: i) conhecer e aplicar os modelos sócio-cognitivos motivacionais (i.e., Teoria dos Objetivos de Realização e Teoria da Autodeterminação); ii) saber avaliar os seus construtos teóricos e incorporar o conhecimento na sua prática profissional, delineando intervenções integradas na relação com os praticantes, no sentido de promover a regularidade da prática de exercício, bem como, a sua saúde e o bem-estar; iii) conhecer e saber aplicar técnicas de regulação cognitiva e comportamental, promotoras da autonomia individual na prática de exercício físico.

Responsáveis pela ação

Luís Cid ESDRM | IPSantarém

Formadores

Luis Cid ESDRM | IPSantarém

- Doutorado em Ciências do Desporto
- Licenciado e Mestre em Psicologia do Desporto e do Exercício
- Licenciado em Educação Física e Mestre em Ciências dos Desporto
- Investigador do Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano
- Subcoordenador da Licenciatura em Atividade Física e Estilos de Vida Saudáveis da ESDRM e autor-coautor de diversas publicações e comunicações científicas, nacionais e internacionais, em especial na área da motivação aplicada ao contexto do desporto e do exercício físico.

João Moutão ESDRM | IPSantarém

- Doutorado em Ciências do Desporto
- Licenciado em Ciências do Desporto e Mestre Psicologia do Desporto
- Investigador do Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano
- Coordenador da Licenciatura em Atividade Física e Estilos de Vida Saudáveis da ESDRM e autor-coautor de diversas publicações e comunicações científicas, nacionais e internacionais, em especial na área do exercício, saúde e bem-estar.

Diogo Monteiro ESDRM | IPSantarém

- Doutorado em Ciências do Desporto
- Licenciado e Mestre em Psicologia do Desporto e do Exercício
- Investigador do Centro de Investiação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano
- Autor-coautor de vários artigos científicos, bem como, de comunicações em congressos nacionais e internacionais, em especial na área do abandono e da persistência desportiva.

Local

Escola Superior de Desporto de Rio Maior – IPSantarém

Data e Horário

DIA 25 de Novembro - sábado | 9h30-18h00

Duração e Código da Acção no IPDJ

Código IPDJ | **59211825**

7 horas | 1,4 UC para renovação do TPTEF/DT - Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico (TPTEF), Título Profissional de Diretor/a Técnico/a (TPDT)

Programa

9:30 – 11:00 Enquadramento Teórico com o Contexto Aplicado

Desporto, Exercício, Saúde e Bem-Estar

Adesão, Persistência e Abandono Desportivo e no Exercício Físico

Modelos Motivacionais de Suporte da Intervenção

Investigação no Contexto do Desporto e do Exercício Físico

11:00 – 13:00 Avaliação das Determinantes Motivacionais

Clima Motivacional Percecionado

Necessidades Psicológicas Básicas e Regulação da Motivação

Motivos e Barreiras para a prática

14:30 – 17:30 Programas e Ferramentas de Intervenção

Prevenção do Abandono e Promoção da Adesão

Adoção de um Novo Comportamento (<6 meses)

Identificação dos Motivos e Barreiras

Estabelecimentos e (RE)Formulação de Objetivos

Implementação e Desenvolvimento de Novas Rotinas

Manutenção do Comportamento (>6 meses)

Promoção da Competência, Autonomia e Relação

Reforçar o Desempenho Pessoal

Identificação e Integração do Comportamento

17:30 – 18:00 Conclusões Finais

Destinatários

Licenciados ou estudantes nas diversas áreas das Ciências do Desporto, do Exercício e Bem-estar, Educação Física, ou outros Técnicos de áreas afins; Detentores do Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico (TPTEF), Título Profissional de Diretor/a Técnico/a (TPDT)

Condições de frequência e avaliação

Para a obtenção da certificação de formação, os participantes deverão estar presentes em pelo menos 75% das horas de contacto previstas. O controlo da assiduidade dos formandos é efetuado através do preenchimento de um registo de presenças a distribuir pelo formador na sessão.

Questionário de avaliação global da formação.

Avaliação da reação/satisfação dos formandos com o objetivo de aferir o seu grau de satisfação em relação à ação de formação e às condições em que a mesma decorreu

Vagas e Critérios de Seleção

Vagas limitadas

Seleção por ordem de receção do respetivo comprovativo de pagamento.

A ESDRM reserva-se no direito de cancelar a formação caso não haja um número mínimo de participantes ou ocorrer qualquer outro motivo que obste à realização da formação, procedendo apenas à devolução total do valor da inscrição, quando tiver havido um pagamento, sem que possa ser reclamado qualquer outro direito indemnizatório

Inscrição

Através do link:

<http://bit.ly/2wtYuv0>

Preço de Inscrição

Alunos de Licenciatura, Funcionários e Docentes da ESDRM – **15 €**

Diplomados da ESDRM – **20 €**

Licenciados, Mestres ou estudantes nas diversas áreas das Ciências da saúde e do Desporto ou outras – **25 €**;

Técnico(a) e/ou Diretor(a) Técnico(a) de Exercício Físico - 25 €;

Pagamento

O pagamento pode ser efetuado até 17 novembro (6ªf):

a) Por transferência bancária para o IBAN PT50078101120112001184707, e envio de email com comprovativo de transferência bancária para crisinaaires@esdrm.ipsantarem.pt, com assunto “Motivação e Adesão ao Exercício Físico no Contexto do Fitness: (RE)Pensar a Prática *Primeiro e último nome*”.

b) Em numerário, Serviço de Tesouraria na Escola Superior de Desporto de Rio Maior | Av. Dr. Mário Soares | 2040-413 Rio Maior;

As inscrições só serão válidas após confirmação de pagamento e serão consideradas por ordem de receção do respetivo comprovativo.

Data Limite de Inscrição e pagamento

17 de novembro (6ªf)

Informações Diversas

Secretariado do GFC – Ilda Marques gfc@esdrm.ipsantarem.pt