



Curso de Formação em Ciências Aplicadas ao Desporto

Edição 2026-2027

Sobre a formação

O Comité Olímpico Cabo-verdiano informa que se encontram abertas as candidaturas para o 49.º Curso de Formação em Ciências Aplicadas ao Desporto, promovido pelo Centro de Alto Rendimento de Sant Cugat - CAR, em colaboração com o Instituto Nacional de Educação Física da Catalunha - INEFC, no âmbito do seu convénio com a Solidariedade Olímpica.

O curso constitui uma oportunidade de formação internacional dirigida a treinadores e profissionais ligados ao desenvolvimento desportivo, proporcionando uma formação sólida nas áreas das ciências da atividade física e do desporto, com aplicação prática no contexto do treino e rendimento desportivo.

A edição de 2026–2027 decorrerá em formato misto, combinando uma fase online e uma fase presencial no CAR de Sant Cugat, em Espanha.

No âmbito desta oportunidade, os candidatos poderão concorrer a uma bolsa olímpica para treinadores, através dos procedimentos definidos pela Solidariedade Olímpica. A candidatura à bolsa deverá ser articulada através do Comité Olímpico Cabo-verdiano, cabendo a análise e decisão final às entidades responsáveis pelo programa.

Esta formação representa uma oportunidade relevante para o fortalecimento das competências técnicas dos treinadores cabo-verdianos e para a posterior aplicação e partilha dos conhecimentos adquiridos no contexto desportivo nacional.

Objetivo

O curso tem como objetivo desenvolver os conhecimentos dos participantes sobre a aplicação das ciências do desporto, proporcionando uma formação atualizada em áreas fundamentais para o treino e para o rendimento desportivo. A formação procura ainda reforçar a compreensão sobre a utilização de tecnologias aplicadas ao treino, os processos



de organização do desporto e a importância dos valores olímpicos na intervenção dos treinadores.

Através de uma abordagem teórica, prática e interdisciplinar, o programa pretende capacitar os participantes para uma atuação mais qualificada junto dos atletas e das estruturas desportivas, promovendo o contacto com profissionais especializados, entidades de referência e experiências internacionais no domínio do alto rendimento.

Público-alvo

Podem candidatar-se treinadores qualificados ligados ao movimento desportivo nacional, nomeadamente:

- Treinadores com título oficial reconhecido em Cabo Verde ou pela federação internacional da respetiva modalidade;
- Treinadores com experiência prática a nível nacional ou internacional;
- Treinadores de seleções nacionais;
- Treinadores indicados por federações desportivas nacionais;
- Técnicos com intervenção no alto rendimento, desenvolvimento desportivo ou formação;
- Profissionais com interesse em aplicar e partilhar os conhecimentos adquiridos no contexto desportivo nacional;
- Outros perfis técnicos enquadráveis, mediante avaliação.

Estrutura do programa

O curso será desenvolvido em três módulos:

Módulo 1 - Formação online

A fase online decorrerá de 1 de novembro a 31 de dezembro de 2026, através da plataforma da academia do CAR.

Esta fase contempla 78 horas letivas e inclui:

- Aulas em vídeo;
- Materiais de apoio das disciplinas;



- Fóruns de debate;
- Apresentação de trabalhos individuais;
- Questionários de avaliação das matérias.

Módulo 2 - Formação presencial

A fase presencial decorrerá no CAR de Sant Cugat, em Espanha, em um dos seguintes grupos:

- Grupo 48.1: de 12 de janeiro a 11 de fevereiro de 2027;
- Grupo 48.2: de 17 de fevereiro a 19 de março de 2027.

A fase presencial contempla 200 horas letivas, incluindo aulas teóricas, seminários, sessões práticas, visitas formativas a entidades desportivas de referência, contacto com treinadores e atletas de nível internacional, videoconferências internacionais, atividades culturais e espaços de partilha de conteúdos.

Módulo 3 - Projeto do formando

No final do percurso formativo, cada participante deverá apresentar um projeto desportivo implementável e adequado à realidade sociodesportiva do seu país de origem, integrando os conhecimentos adquiridos ao longo do curso.

Este projeto compreende 78 horas letivas. Os melhores projetos poderão ser avaliados e recomendados à Solidariedade Olímpica para eventual acompanhamento.

A descrição detalhada da estrutura curricular e dos conteúdos programáticos da formação encontra-se disponível no Anexo I, no final deste documento.

Requisitos

Os candidatos deverão:

- Estar ligados ao movimento desportivo nacional;
- Possuir título oficial de treinador reconhecido em Cabo Verde ou pela federação internacional da respetiva modalidade;
- Demonstrar conhecimento suficiente da língua espanhola;



- Ter disponibilidade para participar integralmente nas fases online e presencial do curso;
- Demonstrar interesse em transmitir e partilhar os conhecimentos adquiridos após o regresso ao país;
- Cumprir demais requisitos definidos pelo CAR de Sant Cugat, pela Solidariedade Olímpica e pelas demais entidades responsáveis pelo programa.

Condições específicas do programa

Ao candidatar-se, o candidato deverá ter em atenção que:

- A formação inclui uma fase online e uma fase presencial obrigatórias;
- A fase presencial decorrerá no CAR de Sant Cugat, em Espanha;
- Os participantes residirão no CAR de Sant Cugat durante o módulo presencial;
- O CAR de Sant Cugat disponibilizará meios informáticos aos participantes durante o módulo presencial;
- O formando deverá concluir, no mínimo, 90% do conteúdo do módulo online para poder frequentar o módulo presencial;
- O projeto final deverá ser submetido na plataforma do curso no prazo definido pela organização;
- A não entrega do projeto final poderá impedir a conclusão com aproveitamento do curso;
- Para candidatos cuja língua materna não seja o espanhol, poderá ser solicitada uma entrevista telemática para avaliar o nível de compreensão da língua;
- **A submissão da candidatura não garante seleção automática;**
- Após a pré-seleção feita pelo COC, a admissão ao curso e/ou atribuição de bolsa estará sujeita à análise e aprovação pelas entidades responsáveis.
- Concluída a fase final de seleção, os candidatos selecionados receberão, por e-mail, as instruções necessárias para se registarem na [plataforma](#) da academia do CAR de Sant Cugat e iniciarem a formação.



Documentos necessários

Para efeitos de análise e eventual encaminhamento da candidatura, os interessados deverão submeter ao Comité Olímpico Cabo-verdiano, através do endereço eletrónico **info@coc.cv**, os seguintes documentos:

- Curriculum vitae atualizado;
- Cópia do Passaporte;
- Comprovativo da qualificação oficial como treinador;
- Comprovativo da experiência prática como treinador;
- Carta de recomendação da federação nacional da sua modalidade;
- Carta de motivação;
- Comprovativo de proficiência em espanhol (pode ser feito em plataformas online certificadas, como a [Testizer](#))

Poderão ser solicitados documentos adicionais pelo Comité Olímpico Cabo-verdiano, pela Solidariedade Olímpica ou pelo CAR de Sant Cugat.

Prazo

As candidaturas deverão ser apresentadas **até 15 de setembro de 2026, devendo os interessados enviar o processo de candidatura para o Comité Olímpico Cabo-verdiano através do endereço **info@coc.cv**.**

Recomenda-se o envio atempado das candidaturas, considerando os procedimentos internos de análise e validação.

A submissão da candidatura não garante seleção automática, ficando a admissão ao curso e/ou atribuição da bolsa sujeita à análise e aprovação pelas entidades responsáveis.

Para esclarecimentos adicionais, contactar o Comité Olímpico Cabo-verdiano através do endereço eletrónico info@coc.cv.



ANEXO I - Conteúdos Programáticos da Formação

Módulo 1 — Formação Online

- ✚ Área: Treino e Ciências do Desporto
 - Introdução às Ciências do Desporto;
 - Didática do treino desportivo;
 - Teoria do treino;
 - Construção de tarefas no desporto;
 - Identificação do talento desportivo;
 - Desporto adaptado;
 - Metodologia observacional;
 - Direção e gestão;
 - Cinesiologia;
 - Biomecânica;
 - Planeamento em diferentes modalidades:
 - modalidades de prestação;
 - modalidades de situação;
 - modalidades técnico-combinatórias;
 - modalidades de combate;
 - Estatística.

- ✚ Área: Medicina do Desporto
 - Medicina do desporto;
 - Primeiros socorros no terreno de jogo;
 - Fisiologia do esforço;
 - Fisioterapia desportiva;
 - Nutrição desportiva;
 - Podologia.

- ✚ Área: Valores e Desenvolvimento do Atleta
 - Transições desportivas;
 - Proteção do atleta contra o assédio e abuso.

Módulo 2 — Formação Presencial

- ✚ Área: Treino e Rendimento Desportivo
 - Treino da força muscular;



- Teoria do treino;
- Avaliação de padrões de movimento;
- Metodologia observacional;
- Organização institucional;
- Construção de tarefas no desporto;
- Antropometria;
- Aplicações práticas da carga externa;
- Informática aplicada;
- Dopagem;
- Planeamento do treino;
- Processos de aprendizagem na tecnificação desportiva;
- Debate com treinadores e atletas de alto nível.

 Área: Medicina e Ciências Aplicadas

- Medicina do desporto;
- Reanimação cardiopulmonar;
- Cineantropometria;
- Fisioterapia desportiva;
- Nutrição;
- Fisiologia;
- Psicologia do desporto.

 Área: Valores Olímpicos e Desenvolvimento Humano

- Igualdade de género no desporto;
- Proteção do atleta contra o assédio e abuso;
- Proteção do menor;
- Valores olímpicos;
- Transições desportivas;
- Valores no desporto.

Módulo 3 - Projeto do formando

O formando deverá desenvolver e apresentar um projeto desportivo aplicável à realidade sociodesportiva de Cabo Verde, integrando os conhecimentos adquiridos ao longo do curso. Este projeto constitui uma componente prática de aplicação dos conteúdos abordados na formação.