



Guia para a compreensão do Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT)



Abril 2025

INTRODUÇÃO

A atividade de Treinador/a de Desporto tem vindo a tornar-se cada vez mais exigente e complexa, de que resulta a conseqüente necessidade de melhoria na qualidade e na robustez da sua formação, enquanto fator preponderante para uma melhor intervenção.

Em 1999 a Formação dos Recursos Humanos do Desporto passa a estar inserida no âmbito da Formação Profissional. Este novo enquadramento levou, em 2008, à publicação do [Decreto-Lei n.º 248-A/2008](#), de 31 de dezembro, que veio definir o regime de acesso e do exercício da atividade de treinador/a de desporto, que, em 28 de agosto de 2012 foi revogado pela [Lei n.º 40/2012](#) onde são introduzidas algumas alterações adequando a legislação nacional à legislação europeia.

Após alguns anos de vigência da Lei n.º 40/2012, de 28 de agosto e face à experiência recolhida da sua aplicação, tornou-se necessário ajustá-la à realidade atual do sistema desportivo português de forma mais eficiente e qualificada.

Este processo de avaliação foi encetado pela auscultação dos parceiros do sistema desportivo, de forma a serem identificadas as dificuldades da sua aplicação, considerando os constrangimentos específicos dos variados contextos e realidades de prática desportiva.

Deste estudo, resultou a [Lei nº 106/2019 de 06 de setembro](#) que altera a [Lei n.º 40/2012 de 28 de agosto](#).

A construção do **Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT)** assume um modelo misto de partilha de responsabilidades. Nele intervêm de forma articulada:

- O IPDJ;
- As federações desportivas com estatuto de Utilidade Pública Desportiva;
- As entidades que venham a ser reconhecidas pelo IPDJ como representantes e reguladoras de modalidades desportivas não abrangidas pelas primeiras e a Administração Pública Desportiva.

A aplicação do quadro legal definido para esta matéria, bem como a necessidade de se adequar as particularidades das modalidades/disciplinas/vias/estilos ao modelo que sustenta o PNFT, levou à realização do conjunto de tarefas a seguir discriminadas.

Este documento não dispensa a leitura integral dos documentos referidos:

- [Lei nº 106/2019 de 06 de setembro;](#)
- [Novos Referenciais de Formação Geral](#)
- [Novo Manual para Organização de Cursos de Treinadores](#)
- [Programa Nacional de Formação de Treinadores, <https://ipdj.gov.pt/programa-nacional-de-formacao-de-treinadores>](https://ipdj.gov.pt/programa-nacional-de-formacao-de-treinadores)

Etapas de desenvolvimento do praticante

As Etapas de Desenvolvimento dos Praticantes são um elemento importante para a definição das competências dos treinadores que vão dirigir a preparação dos atletas nesses diferentes momentos. Para além disso, a própria legislação (artigo 15.º da Lei n.º 40/2012, de 28 de agosto) determina a necessidade de, em cada modalidade, haver uma relação entre os graus do percurso de formação do treinador e as etapas de desenvolvimento dos seus praticantes. Como tal, em cada modalidade e para cada disciplina e forma de prática, torna-se indispensável definir as etapas a seguir no desenvolvimento/formação dos seus praticantes.

Correspondência entre as EDP e os graus de título profissional de treinador/a de desporto

O cumprimento do que a lei determina obriga as federações a incluírem nos seus regulamentos, depois de validada pelo IPDJ, a correspondência entre Etapas de Desenvolvimento dos Praticantes desportivos (EDP) e os diferentes graus de formação de Treinador que a Modalidade/Disciplina/Estilo vier a utilizar.

[Correspondência entre as etapas de desenvolvimento dos praticantes, os níveis de competição e os Graus de formação dos treinadores](#)

Elaboração dos referenciais e conteúdos da formação geral e específica

Os referenciais de formação constituem o eixo curricular de referência dos diferentes cursos, servindo, ao mesmo tempo, de ponto de partida para a elaboração dos conteúdos respetivos. A elaboração dos referenciais e conteúdos de Formação Geral foi atribuída a um grupo de especialistas nas respetivas matérias e seguiu um conjunto de normas previamente estabelecidas pelo IPDJ.

Modelo de Formação - Perfis/Competências

O PNFT considera a existência de **4 graus de qualificação** com responsabilidades e competências próprias, inerentes à tipologia da população em que os treinadores intervêm. Os graus de qualificação de treinador/a de desporto promovem um desenvolvimento progressivo e cumulativo de competências, o qual é caracterizado pela estrutura dos Perfis Profissionais estabelecidos:

Estes perfis, enquanto conteúdo base de referência do PNFT, condicionam as diferentes tarefas inerentes à construção do Programa, já que é em função das respetivas competências e das suas áreas de desempenho (nos diferentes graus de qualificação) - e tendo ainda por referência a especificidade de cada modalidade / disciplina / via / estilo desportivo - que as diferentes opções vão ser tomadas.

	CARATERIZAÇÃO E FUNÇÕES DO(A) TREINADOR(A)
Grau I	Corresponde à base hierárquica de qualificação profissional de treinador de desporto, conferindo ao seu titular competências para a iniciação de uma modalidade desportiva. Ao treinador de desporto grau I compete: a) Orientar praticantes nas etapas iniciais de desenvolvimento desportivo; b) Coadjuvar treinadores em níveis de prática associados ao grau II.
Grau II	Corresponde ao nível intermédio na hierarquia de qualificação profissional do treinador de desporto. Ao treinador de desporto de grau II compete: a) Orientar praticantes nas etapas iniciais e intermédias de desenvolvimento desportivo; b) Coordenar equipas técnicas de profissionais em níveis de prática associados aos graus I e II; c) Coadjuvar treinadores em níveis de prática associados ao grau III; d) A coadjuvação de titulares de grau superior no planeamento, condução e avaliação do treino e participação competitiva.
Grau III	Corresponde a um nível elevado na hierarquia de qualificação profissional do treinador de desporto. Ao treinador de desporto de grau III compete: a) Orientar praticantes nas etapas avançadas de desenvolvimento desportivo; b) Coordenar equipas técnicas de profissionais em níveis de prática associados aos graus I, II e III; c) Coadjuvar treinadores em níveis de prática associados ao grau IV.
Grau IV	Corresponde ao nível de topo na hierarquia de qualificação profissional do treinador de desporto. Ao treinador de grau IV compete: a) Orientar praticantes nas etapas mais avançadas de desenvolvimento desportivo; b) Coordenar equipas técnicas de profissionais em níveis de prática associados aos graus I, II, III e IV; c) Coordenar equipas técnicas pluridisciplinares.

Certificação do Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD)

No âmbito do PNFT, o exercício da atividade de Treinador/a de Desporto é certificado mediante a obtenção de um Título Profissional obtido através das seguintes vias:

- **Cursos de Treinadores de Desporto** - realização de cursos de treinadores/as organizados segundo as premissas legais e regulamentares do PNFT;
- **Formação Académica** – Equivalência a Licenciatura na área da Educação Física ou do Desporto;
- **Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências (RVCC);**
- **Reconhecimento de Qualificações obtidas no Estrangeiro;**
- **Reconhecimento de Competências Profissionais e Académicas (RCPA).**

Cursos de treinadores de desporto

Os cursos definidos no âmbito do PNFT contemplam três componentes distintas:

Assim, considerando estas componentes, foi definida para cada curso de formação de treinadores/as uma carga horária própria, de acordo com o respetivo grau:

	Componente de Formação geral	Componente de Formação Específica	Estágio
Grau I	36h	36h	Uma época – mínimo 6 meses
Grau II	60h	60h	Uma época – mínimo 6 meses
Grau III	80h	100h	--
Grau IV	32h	220h	--

* Correspondente ao valor mínimo de referência. Podendo as federações considerar um acréscimo de horas/tempo em função das necessidades de formação (consultar os Referenciais de Formação Específica e o Regulamento de Estágio da modalidade em causa).

A determinação da **Componente Geral**, bem como do **Regulamento do Estágio**, são da responsabilidade do IPDJ.

A definição da **Componente Específica** é definida pelas federações desportivas responsáveis pelas modalidades desportivas e pelas entidades que venham a ser reconhecidas como representantes e reguladoras de modalidades desportivas não abrangidas pelas primeiras.

Componente de formação geral

De acordo com as competências do/a treinador/a definidas e perspetivadas no âmbito do modelo do PNFT, são construídos os Referenciais e os Conteúdos de Formação relativos à Componente Geral.

Referenciais da Componente de Formação Geral por Grau de Formação

Para consultar os Referenciais da Componente de Formação Geral por Grau de Formação utilize a ligação abaixo.

- [Referenciais de Formação Geral](#)

Referenciais de Formação Específica + Regulamentos de Estágio - Modalidade Desportiva

Para consultar os Referenciais da Componente de Formação Específica de modalidade desportiva e os respetivos regulamentos de Estágio aceda ao [Catálogo Referenciais de Formação](#).

- [Referencial Específico de Badminton Grau I](#)
- [Referencial Específico Badminton Grau II](#)
- [Referencial Específico Badminton Grau III](#)
- [Regulamento de estágios Badminton Grau I / II](#)

Pré-requisitos gerais e específicos de acesso aos cursos de treinador de desporto

A candidatura aos Cursos de Treinadores de Desporto obriga ao cumprimento de pré-requisitos gerais e em simultâneo, em certas modalidades e graus de formação, ao cumprimento de pré-requisitos específicos.

Cursos de Treinadores Grau I

- Idade mínima 18 anos (à data da emissão do Diploma de Qualificações);
- Escolaridade mínima obrigatória à data de emissão do Diploma de Qualificações:
 - 4 anos de escolaridade - Para candidatos nascidos até 31/12/1966;
 - 6 anos de escolaridade - Para candidatos nascidos entre 01/01/1967 e 31/12/1980;
 - 9 anos de escolaridade – Para candidatos nascidos entre 01/01/1981 e 31/12/2002;
 - 12 anos de escolaridade - Para candidatos nascidos a partir de 01/01/2003 ou que se inscreveram no ano letivo de 2009/10, no 1º e 2º ciclo, ou no 7º ano de escolaridade.

Cursos de Treinadores Grau II

- Idade mínima 19 anos (à data da emissão do Diploma de Qualificações);
- Escolaridade mínima obrigatória à data de emissão do Diploma de Qualificações:
 - 4 anos de escolaridade - Para candidatos nascidos até 31/12/1966;
 - 6 anos de escolaridade - Para candidatos nascidos entre 01/01/1967 e 31/12/1980;
 - 9 anos de escolaridade – Para candidatos nascidos entre 01/01/1981 e 31/12/2002;

- 12 anos de escolaridade - Para candidatos nascidos a partir de 01/01/2003 ou que se inscreveram no ano letivo de 2009/10, no 1º e 2º ciclo, ou no 7º ano de escolaridade;
- Título Profissional de Treinador/a de Desporto da Modalidade de Grau I;
- Desempenho, pelo menos, de um ano ou uma época desportiva com duração mínima de seis meses de exercício efetivo de treinador de desporto de grau I.

Cursos de Treinadores Grau III

- Idade mínima 21 anos (à data de emissão do Diploma de Qualificações);
- Escolaridade mínima obrigatória à data de emissão do Diploma de Qualificações:
 - 4 anos de escolaridade - Para candidatos nascidos até 31/12/1966;
 - 6 anos de escolaridade - Para candidatos nascidos entre 01/01/1967 e 31/12/1980;
 - 9 anos de escolaridade – Para candidatos nascidos entre 01/01/1981 e 31/12/2002;
 - 12 anos de escolaridade - Para candidatos nascidos a partir de 01/01/2003 ou que se inscreveram no ano letivo de 2009/10, no 1º e 2º ciclo, ou no 7º ano de escolaridade;
- Título Profissional de Treinador/a de Desporto da Modalidade de Grau II;
- Desempenho, pelo menos, de um ano ou uma época desportiva com duração mínima de seis meses de exercício efetivo de treinador de desporto de grau II.

Cursos de Treinadores Grau IV

- Idade mínima 24 anos (à data da emissão do Diploma de Qualificações);
- Escolaridade mínima obrigatória em função da data de nascimento;
- Ser detentor do Título Profissional de Treinador de Grau III;
- Possuir, pelo menos, dois anos ou duas épocas desportivas com duração mínima de seis meses de exercício efetivo de treinador de desporto de grau III.

Pré-Requisitos Específicos modalidade de Badminton

Para aceder aos Cursos de Treinadores (em função da modalidade de grau de formação) deverá confirmar se preenche os pré-requisitos específicos. Os requisitos gerais e específicos indicados são igualmente exigidos aos candidatos a TPTD pela via (de equivalência à) Formação Académica.

- Grau I – Sem pré-requisitos;
- Grau II – Possuir TPTD de Badminton Grau I válido e, cumulativamente, ter participado como treinador em pelo menos duas competições individuais ou de equipas nos dois anos anteriores à data de início do curso;
- Grau III - Possuir TPTD de Badminton Grau II válido e, cumulativamente, ter participado como treinador em pelo menos duas competições individuais ou de equipas nos doze meses anteriores à data de início do curso.

Regulamentação dos artigos 10.º B e 10.º C da Lei 106/2019, de 6 setembro

No sentido de regulamentar os artigos 10.º B e 10.º C da Lei n.º 40/2012 alterada pela Lei n.º 106/2019 de 6 de setembro, relativo aos critérios de acesso direto à formação de treinador de desporto de Grau II para os praticantes que tenham representado a seleção nacional (praticantes de elevado nível), bem como das competições em que estão enquadrados os praticantes para acesso à realização da formação curricular de treinador de desporto até ao Grau III (apoio às carreiras duais), o Conselho Diretivo do IPDJ delibera após validação dos fundamentos apresentados por requerimento apresentado por cada das federações desportivas com Utilidade Pública Desportiva.

Praticantes de elevado nível – 10.º B

Crítérios de acesso direto à formação de treinador de desporto de Grau II para os praticantes que tenham representado a seleção nacional, consulte:

[Lista de critérios por Federação Desportiva](#)

Praticantes de elevado nível – 10.º B - Badminton

Modalidade(s) / Disciplina (s)	Critérios
Singulares (Homem/Senhora); Pares (Homens/Senhoras); Pares Mistos	Praticantes que tenham integrado as seleções nacional de juniores e seniores, durante 8 anos seguidos ou interpolados, com participação em pelo menos: Jogos Olímpicos ou Campeonato Mundial Individual ou Campeonato Europeu Individual.
Provas de Equipas (Homens/Senhoras/Mistas)	Praticantes que tenham integrado as seleções nacional de juniores e seniores, durante 8 anos seguidos ou interpolados, com participação em pelo menos: Campeonato Mundial de Equipas ou Campeonato Europeu de Equipas.

Apoio às carreiras duais – 10.º C

Nos termos do disposto no nº 1 do artigo 10.º-C da Lei n.º 40/2012 de agosto, na redação da Lei n.º 106/2019 de 6 de setembro, os praticantes desportivos integrados em competições que, pelo seu grau de exigência, impossibilitem a regular frequência dos cursos de treinadores, podem realizar a formação curricular de treinador de desporto em condições especiais definidas por despacho do presidente do Conselho Diretivo do IPDJ. Consulte o [Despacho n.º 12/2020](#) referente ao apoio às carreiras duais.

Competições em que estão enquadrados os praticantes para acesso à realização da formação curricular de treinador de desporto até ao Grau III, consulte:

[Lista de competições por Federação Desportiva](#)

Apoio às carreiras duais – 10.º C - Badminton

Modalidade(s) / Disciplina (s)	Competições
Singulares (Homem/Senhora); Pares (Homens/Senhoras); Pares Mistos	Participação em Jogos Olímpicos; Participação em Campeonatos Mundiais; Participação em Campeonatos da Europa; Participação em provas do circuito mundial (BWF/BE)
Provas de Equipas (Homens/Senhoras/Mistas)	Participação em Campeonatos Mundiais; Participação em Campeonatos da Europa.

Equivalências

Formação académica/qualificações obtidas no estrangeiro/reconhecimento, validação e certificação de competências

Para além da via de acesso ao TPTD, pela aprovação num Curso de Treinadores no quadro do PNFT, é possível aceder a este título através de um processo de equivalência, designadamente, à formação académica superior na área das Ciências do Desporto, às qualificações obtidas no estrangeiro e ao RVCC anteriormente adquiridas.

Formação académica (Licenciatura na área da Educação Física ou Desporto)

A obtenção destas equivalências é resultado da homologação da oferta formativa das instituições de Ensino Superior junto do IPDJ, a qual assenta no [Regulamento de Reconhecimento Prévio de Formação Académica](#).

Via Reconhecimento das Competências Profissionais e Académicas (RCPA)

A Lei n.º 40/2012, de 28 de agosto, na redação introduzida pela Lei nº 106/2019, de 6 de setembro, na alínea d) do nº 1 do artigo 6º, define como um dos requisitos de acesso ao Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD), a qualificação na área do treino desportivo obtida por via do desenvolvimento de um processo de Reconhecimento de Competências Profissionais Académicas (RCPA) adquiridas e desenvolvidas ao longo da vida, cujas condições são definidas pelo despacho por despacho do Presidente do conselho diretivo do IPDJ, I.P., conforme o disposto no n.º 6, do mesmo artigo e diploma.

Com o presente despacho - [Despacho n.º 2875/2021](#) - são definidos dois trâmites para o Reconhecimento de Competências Profissionais e Académicas para acesso ao Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD): o Regime Simplificado e o Regime Geral.

Regime Simplificado

O regime simplificado dirigido ao reconhecimento de competências profissionais, tendo por base a conclusão, com aproveitamento, dos cursos de treinadores de desporto, que se tenham iniciado antes de 1 de maio de 2010, e a comprovação de experiência no exercício da função.

[Condições para a obtenção do TPTD regime simplificado](#)

Regime Geral

O regime geral que incide sobre a identificação de competências adquiridas ao longo da vida, em contextos formais, não formais e informais, como a formação académica, a formação de treinador/a ou outras formações, a experiência como treinador, a experiência em outras atividades profissionais relevantes ou a experiência como praticante.

[Condições para a obtenção do TPTD regime geral](#)

Instrução do processo regime geral:

- Proceder ao pagamento de 60€ através de transferência bancária para o
 - NIB: PT50 0781 0112 0000 0006 7781 0
- Preenchimento do formulário através da plataforma PRODesporto (<https://prodesporto.idesporto.pt>) e seguir os seguintes passos:
 1. Iniciar Sessão na Plataforma PRODesporto;
 2. Após início de sessão, clicar no separador “**Certificação**” (abaixo do cabeçalho da página);
 3. No menu lateral esquerdo, selecionar “**Treinador de Desporto**”, de seguida, “**Título**”, “**Pedido**” e “**Emissão de TPTD**”
 4. Verificar os dados pessoais e avançar;
 5. No tipo de via de acesso selecionar “**outra**” e avançar
 6. Indicar o Grau, a via de acesso “**RCPA – Regime Geral**”, a Modalidade e avançar;
 7. Submeter os comprovativos solicitados e avançar;
 8. Por fim, submeter. O pedido ficará terminado quando surgir a seguinte mensagem no ecrã “**O seu pedido foi submetido com sucesso em breve receberá uma resposta**”.

Documentos a submeter:

1. Comprovativo do pagamento 60€ (transferência bancária);
2. Currículo Vitae;
3. Documentos comprovativos das informações prestadas no CV;
4. Comprovativo do cumprimento dos requisitos específicos de acesso ao grau e modalidade selecionada, quando exigido (consultar tabela).

Pré-requisitos específicos:

Consulte [aqui](#) os pré-requisitos específicos de acesso a cada uma das modalidades de Federações Desportivas que definiram pré-requisitos de acesso à atividade de treinador.

Qualificações obtidas no estrangeiro

O processo considera duas situações distintas, diferenciando do ponto de vista do tratamento e da instrução das candidaturas, o reconhecimento de:

- Qualificação de nacionais dos estados-membros da EU;
- Qualificação de estados não membros que sejam signatários do Acordo EEE (Liechtenstein, Noruega, Islândia e Suíça) e o reconhecimento de qualificações de nacionais de países terceiros.

Os termos do funcionamento desta via de acesso ao TPTD são definidos no [Regulamento de Reconhecimento de Qualificações obtidas no Estrangeiro](#).

Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências (RVCC)

Este processo adota:

- As premissas e pressupostos desenvolvidos pelo Sistema Nacional de Qualificações;
- Assenta na comprovação, pelo candidato, da posse das competências necessárias ao exercício da função, de acordo com o perfil profissional e o quadro de competências (em função do grau de qualificação).

A análise dos processos tem em conta:

- As competências adquiridas em contextos de formação não formal, ou informal;
- A capacidade evidenciada pelo candidato no cumprimento da «tarefa» (saber fazer).

Reconhecimento de qualificações para efeitos de pedidos de Títulos Profissionais ao abrigo do regime da proteção temporária a pessoas deslocadas da Ucrânia.

(Vetting of applications for recognition of qualifications for purposes of applying for Professional Titles of Sports Trainer and Physical Exercise Technician – Fitness Instructor)

Conforme previsto no artigo 12.º da [Diretiva n.º 2001/55/CE, do Conselho, de 20 de julho](#), relativa a normas mínimas em matéria de concessão de proteção temporária no caso de afluxo maciço de pessoas deslocadas e a medidas tendentes a assegurar uma repartição equilibrada do esforço assumido pelos Estados-Membros ao acolherem estas pessoas e suportarem as consequências decorrentes desse acolhimento, transposta para a ordem jurídica nacional através da [Lei n.º 67/2003, de 23 de agosto](#), Portugal publicou a [Resolução do Conselho de Ministros n.º 29-A/2022, de 1 de março](#), que estabelece os critérios específicos da concessão de proteção temporária a pessoas deslocadas da Ucrânia, em consequência dos recentes conflitos armados vividos naquele país.

Posteriormente foram publicados o [Decreto-Lei n.º 24-B/2022, de 11 de março](#), que estabelece medidas excecionais no âmbito da concessão de proteção temporária a pessoas deslocadas da Ucrânia e o [Decreto-Lei n.º 28-B/2022, de 25 de março](#), que estabelece medidas relativas ao reconhecimento de qualificações profissionais de beneficiários de proteção temporária no âmbito do conflito armado na Ucrânia em que

nos termos do seu artigo 8.º será aprovada uma portaria pela área governativa do trabalho.

Neste contexto, foi elaborado o procedimento para a instrução dos pedidos de reconhecimento de qualificações para efeitos da emissão de Títulos Profissionais de Treinador de Desporto e de Técnico de Exercício Físico, o qual pode ser consultado aqui em língua [portuguesa](#) ou [inglesa](#).

Formação contínua

No cumprimento da Lei, o PNFT contempla a existência de formação contínua para efeitos de revalidação do TPTD.

Esta situação exige que o/a treinador/a comprove a realização de um conjunto de ações de formação, ao longo dos **3 anos de validade do TPTD**, respeitando o determinado na [Portaria 141/2020, de 16 de junho de 2020](#).

O exercício da função de tutor/a de Estágio e de formador/a em ações de formação (inicial e contínua) por treinadores de desporto será considerada para efeito de revalidação do TPTD.

Podem ser atribuídas até um máximo de 50% das «Unidades de Crédito» de formação exigidas, sem prejuízo do definido em ordem a esta matéria.

CONCLUSÕES

Relembrando que o propósito deste documento é alertar e ajudar os Treinadores a compreenderem a realidade no enquadramento da Carreira de Treinador, os grandes pontos a reter são:

- ✓ Ninguém pode exercer a actividade de Treinador de Desporto sem a Cédula de Treinador de Desporto;
- ✓ As várias Etapas da Carreira de Treinador, para além dos pré-requisitos Específicos têm mínimos:
 - Etários;
 - Escolaridade.

Nesta fase, a grande preocupação da Federação Portuguesa de Badminton, é dotar todos os técnicos no activo, de certificação superior aquela que têm, aumentar o número de treinadores Grau I (incentivando jovens atletas a frequentar o curso de treinadores) e tentar que os treinadores que têm a sua Cédula de Treinador de Desporto caducada façam formação contínua e passem ao ativo.

Diretor Técnico Nacional
Jorge Cação