

EXERGAMING E ATIVIDADE FÍSICA DIGITAL

TECNOLOGIAS INOVADORAS PARA O TREINO E O EXERCÍCIO

15 de agosto a 15 de setembro 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Tiago Lopes

CREDITAÇÃO

TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A evolução tecnológica tem vindo a transformar profundamente a forma como as pessoas praticam atividade física, aprendem e interagem com o exercício e o desporto.

Neste contexto, o Exergaming — entendido como a utilização de videojogos ativos e tecnologias digitais que promovem o movimento corporal — surge como uma ferramenta inovadora com elevado potencial pedagógico, motivacional e inclusivo.

As soluções de exergaming têm vindo a ser progressivamente integradas em contextos de exercício físico, educação física, saúde e envelhecimento ativo, permitindo aumentar os níveis de adesão à prática, diversificar metodologias de intervenção e promover experiências mais motivadoras para os praticantes.

Esta formação pretende dotar profissionais do desporto de conhecimentos fundamentais sobre o exergaming e a atividade física digital, explorando as principais tecnologias disponíveis, as suas aplicações práticas e os desafios associados à sua implementação.

Ao longo da formação, os participantes terão oportunidade de conhecer diferentes plataformas e dispositivos, analisar evidência científica atual e identificar estratégias para integrar estas ferramentas em diferentes contextos de prática desportiva e de exercício físico.

OBJETIVOS

- Compreender o conceito de exergaming e atividade física digital
- Conhecer a evolução histórica e as tendências atuais do exergaming
- Identificar as principais plataformas, dispositivos e tecnologias disponíveis
- Reconhecer as potencialidades e limitações do exergaming no contexto desportivo
- Analisar aplicações práticas do exergaming em diferentes populações e contextos
- Refletir sobre os desafios e perspetivas futuras da atividade física digital

DESTINATÁRIOS

- Técnicos de exercício físico
- Diretores técnicos
- Técnicos municipais do desporto
- Profissionais da área de saúde e exercício
- Todos os interessados na temática

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

15 de agosto a 15 de setembro 2026

(6 horas)

AVALIAÇÃO

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pelo formador, os formandos são convidados a realizar um teste de avaliação, em formato digital, em cada módulo.

Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 15 de setembro de 2026. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

Cada teste terá uma classificação expressa na escala qualitativa de 0 a 20 valores.

Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em **regime e-learning**, através da plataforma Google Classroom sendo, para isso, necessário que cada formando tenha uma conta Google (e-mail gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pelo formador, podendo visualizar as apresentações e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação. Todos os formandos podem colocar questões que serão, tão prontamente quanto possível, respondidas pelo formador.

Módulo	Temática	Duração
1	Fundamentos do exergaming e atividade física digital <ul style="list-style-type: none"> • Conceito de exergaming e atividade física digital • Evolução histórica do exergaming • Principais áreas de aplicação • Evidência científica atual sobre exergaming e saúde 	2h
2	Plataformas, tecnologia e dispositivos <ul style="list-style-type: none"> • Consolas e plataformas de exergaming • Realidade virtual e realidade aumentada • Wearables e sensores de movimento • Critérios para seleção e implementação de tecnologias 	2h
3	Aplicações práticas e tendências futuras <ul style="list-style-type: none"> • Aplicações de exergaming no fitness, exercício físico e promoção da saúde • Exergaming no contexto escolar, municipal e de envelhecimento • Casos de sucesso nacionais e internacionais • Critérios, limitações e tendências futuras • Boas práticas para integrar o exergaming em programas de treino 	2h

FORMADORES

Tiago Lopes desenvolve a sua atividade na área das tecnologias aplicadas ao desporto e ao exercício físico, acompanhando de perto a evolução das soluções digitais que têm vindo a transformar a forma como as pessoas treinam, aprendem e interagem com a atividade física. Tem especial interesse pelo exergaming, pela atividade física digital e pela integração de tecnologias inovadoras em contextos de treino, educação, saúde e promoção de estilos de vida ativos.

Ao longo do seu percurso tem aprofundado conhecimentos sobre videojogos ativos, realidade virtual, sensores de movimento e outras ferramentas tecnológicas com potencial para potenciar a motivação, a adesão à prática e a qualidade da intervenção dos profissionais do desporto e do exercício. Enquanto formador, procura proporcionar uma abordagem assente na evidência científica e na aplicação prática, capacitando treinadores e técnicos para integrar estas soluções de forma crítica, inovadora e eficaz nos seus contextos de atuação.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	50€
--------------------	------------

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@formacaodesportiva.pt

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

