

Sono, Recuperação e Performance nos eSports

15 de outubro a 15 de novembro 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Carlos Pedro

FORMAÇÃO PROFISSIONAL CERTIFICADA

Certificado de formação profissional emitido ao abrigo da Portaria n.º 474/2010, através da plataforma SIGO.

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O elevado número de horas de treino, a exposição prolongada aos ecrãs, os horários competitivos irregulares e a exigência cognitiva característica dos eSports tornam o sono e a recuperação fatores determinantes para a otimização da performance dos jogadores.

Diversos estudos demonstram que a privação do sono influencia negativamente a atenção, a velocidade de reação, a tomada de decisão, a regulação emocional e a capacidade de aprendizagem, competências essenciais para o sucesso competitivo nos eSports.

Esta formação pretende dotar treinadores, jogadores, pais e demais agentes desportivos de conhecimentos científicos e ferramentas práticas que permitam compreender a importância do sono e da recuperação na performance, promovendo hábitos saudáveis e estratégias de otimização do rendimento competitivo.

Ao longo da formação, os participantes irão compreender os principais mecanismos associados ao sono, identificar os fatores que influenciam a recuperação e conhecer estratégias práticas para maximizar a performance nos eSports.

OBJETIVOS

- Compreender a importância do sono para a performance nos eSports
- Identificar os efeitos da privação do sono no rendimento competitivo
- Reconhecer os principais fatores que influenciam a recuperação dos jogadores
- Aplicar estratégias de promoção do sono e da recuperação física e mental em contexto competitivo.
- Promover hábitos saudáveis que contribuam para a performance e bem-estar dos jogadores

DESTINATÁRIOS

- Treinadores de eSports;
- Jogadores de eSports;
- Pais e encarregados de educação;
- Profissionais ligados aos eSports;
- Estudantes das áreas do Desporto, Exercício Físico e Ciências da Saúde;
- Todos os interessados na temática. Profissionais ligados aos eSports.

AVALIAÇÃO

Após a consulta dos materiais disponibilizados pelo formador, os participantes realizarão um teste de avaliação digital no final de cada módulo.

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

Cada teste terá uma classificação expressa na escala quantitativa 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 formato online assíncrono, 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 consultar os conteúdos 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 sono e impacto na performance dos eSports • Fisiologia e funções do sono • Ciclos e estágios do sono • Impacto do sono na atenção, memória e tomada de decisão • Consequências da privação do sono no desempenho competitivo	2h
2	Recuperação física e mental nos eSports • Fadiga cognitiva e fadiga competitiva • Estratégias de recuperação física e mental • Gestão do stress competitivo • Importância das pausas e da recuperação ativa	2h
3	Estratégias práticas para otimização da performance • Higiene do sono aplicada aos eSports • Gestão do tempo de exposição aos ecrãs • Rotinas pré e pós-competição • Construção de hábitos saudáveis para a performance sustentada	2h

FORMADORES**Carlos Pedro**

É treinador de eSports, dedicando-se ao desenvolvimento de jovens jogadores e à promoção de práticas de treino que conciliam o rendimento competitivo com o crescimento pessoal dos praticantes. Ao longo do seu percurso tem aprofundado conhecimentos nas áreas da pedagogia do treino, da comunicação, da motivação e da liderança, reconhecendo que o sucesso nos eSports depende tanto das competências técnicas como do desenvolvimento de valores, atitudes e competências sociais.

A sua abordagem privilegia a criação de ambientes de treino positivos, seguros e exigentes, promovendo a ética, o fair-play, o trabalho em equipa e a responsabilidade. Enquanto formador, procura dotar treinadores e profissionais de ferramentas práticas que lhes permitam estruturar processos de treino centrados no desenvolvimento integral dos jovens jogadores, contribuindo para uma prática dos eSports mais consciente, saudável e sustentável.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono
15 de outubro a 15 de novembro 2026
(6 horas)

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	25€
-------------	-----

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.



**Entidade
Formadora
Certificada**
dgert