

# DINÂMICAS COGNITIVAS E MOTORAS NO CONTEXTO SÉNIOR

Estratégias práticas para a estimulação, participação e autonomia

1 a 31 de outubro 2026 | 20 horas

**FORMAÇÃO ONLINE**

**Ana Sofia Simões**

**FORMAÇÃO PROFISSIONAL CERTIFICADA**

Mais informações e inscrições em:

**[www.formacaodesportiva.pt](http://www.formacaodesportiva.pt)**

## APRESENTAÇÃO

O envelhecimento da população constitui um dos principais desafios sociais e profissionais da atualidade, exigindo respostas cada vez mais qualificadas, integradas e centradas na promoção da autonomia, participação e qualidade de vida das pessoas idosas.

A manutenção das capacidades cognitivas e motoras assume particular relevância neste contexto, uma vez que o funcionamento cognitivo, a mobilidade, a coordenação, o equilíbrio, a perceção corporal e a capacidade de interação com o meio se encontram profundamente interligados.

A presente ação de formação pretende capacitar profissionais para a conceção, dinamização e adaptação de atividades cognitivas, motoras e cognitivo-motoras dirigidas à população sénior, privilegiando metodologias práticas, participativas e ajustadas à diversidade funcional dos participantes.

Ao longo da formação serão exploradas estratégias de estimulação da memória, atenção, linguagem, funções executivas, coordenação, equilíbrio, mobilidade, ritmo, lateralidade e dupla tarefa, bem como metodologias para integrar estas dimensões em atividades individuais e de grupo.

A formação assume uma orientação eminentemente prática, procurando dotar os formandos de ferramentas diretamente transferíveis para contextos como estruturas residenciais, centros de dia, serviços de apoio domiciliário, projetos municipais, instituições sociais, programas comunitários e iniciativas de envelhecimento ativo.

## 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 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	<p><b>Envelhecimento, cognição, movimento e funcionalidade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Envelhecimento ativo e saudável.</li> <li>▪ Alterações cognitivas associadas ao envelhecimento.</li> <li>▪ Alterações motoras e funcionais.</li> <li>▪ Mobilidade e autonomia</li> <li>▪ Cognição e desempenho nas atividades da vida diária</li> <li>▪ Relação entre movimento e estimulação cognitiva</li> <li>▪ Participação social e funcionalidade</li> <li>▪ Princípios de segurança e adequação das atividades</li> <li>▪ Limites da intervenção não clínica</li> <li>▪ Papel dos diferentes profissionais no contexto sénior</li> </ul>	4h

2	<p><b>Estimulação Cognitiva no Contexto Sénior</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Atenção e concentração</li> <li>▪ Memória imediata, recente e autobiográfica</li> <li>▪ Linguagem e fluência verbal</li> <li>▪ Orientação temporal e espacial</li> <li>▪ Perceção e reconhecimento</li> <li>▪ Planeamento e organização</li> <li>▪ Funções executivas</li> <li>▪ Categorização e associação</li> <li>▪ Sequenciação</li> <li>▪ Resolução de problemas</li> <li>▪ Jogos cognitivos</li> <li>▪ Dinâmicas com palavras, imagens, sons e objetos</li> <li>▪ Reminiscência e histórias da vida</li> <li>▪ Estratégias para aumentar e reduzir a complexidade das tarefas</li> </ul>	4h
3	<p><b>Dinâmicas motoras, coordenação e mobilidade funcional</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mobilidade funcional</li> <li>▪ Coordenação global</li> <li>▪ Coordenação óculo-manual</li> <li>▪ Coordenação óculo-pedal</li> <li>▪ Lateralidade</li> <li>▪ Esquema corporal</li> <li>▪ Orientação espacial</li> <li>▪ Ritmo e movimento</li> <li>▪ Equilíbrio</li> <li>▪ Transferências e mudanças de posição</li> <li>▪ Destreza manual</li> <li>▪ Motricidade fina</li> <li>▪ Percursos motores adaptados</li> <li>▪ Atividades em pé</li> <li>▪ Dinâmicas com diferentes níveis de apoio</li> <li>▪ Segurança e gestão de risco</li> </ul>	4h
4	<p><b>Dinâmicas cognitivo-motoras e treino de dupla tarefa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conceito de dupla tarefa</li> <li>▪ Integração entre cognição e movimento</li> <li>▪ Tarefa motora associada à memória</li> <li>▪ Marcha e resposta verbal</li> <li>▪ Coordenação e tomada de decisão</li> <li>▪ Movimento e cálculo simples</li> <li>▪ Ritmo e memória</li> <li>▪ Reação e estímulos visuais</li> <li>▪ Reação a estímulos auditivos</li> <li>▪ Mudança de regras</li> <li>▪ Inibição de respostas</li> <li>▪ Progressão de complexidade</li> <li>▪ Gestão da fadiga</li> <li>▪ Segurança na aplicação das tarefas</li> </ul>	4h

<b>5</b>	<p><b>Planeamento, adaptação e construção de sessões práticas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diagnóstico inicial das características do grupo</li> <li>▪ Definição de objetivos</li> <li>▪ Seleção de atividades</li> <li>▪ Estrutura de uma sessão</li> <li>▪ Acolhimento e ativação</li> <li>▪ Fase principal</li> <li>▪ Retorno à calma</li> <li>▪ Encerramento e feedback</li> <li>▪ Sessões individuais</li> <li>▪ Sessões de grupo</li> <li>▪ Grupos homogéneos e heterogéneos</li> <li>▪ Adaptação para participantes sentados</li> <li>▪ Adaptação para participante com mobilidade reduzida</li> <li>▪ Gestão da motivação</li> <li>▪ Gestão da frustração</li> <li>▪ Progressão e regressão das tarefas</li> <li>▪ Registo de participação</li> <li>▪ Avaliação da participação</li> <li>▪ Avaliação da sessão</li> <li>▪ Construção de planos de intervenção</li> </ul>	<b>4h</b>
----------	--	-----------

### ACTIVIDADES PRÁTICAS AO LONGO DA FORMAÇÃO

- Construção de uma dinâmica de estimulação cognitiva, com definição de objetivo, público-alvo, materiais, regras, duração e possibilidades de adaptação
- Análise de um caso prático e identificação das principais necessidades cognitivas, motoras e funcionais de uma pessoa idosa
- Desenho de uma dinâmica motora adaptável a três níveis distintos de capacidade funcional
- Criação de uma dinâmica cognitivo-motora com três níveis progressivos de dificuldade

### TRABALHO FINAL

Elaboração de um plano de sessão de dinâmicas cognitivas e motoras para a população sénior, incluindo:

- Caracterização do público-alvo
- Objetivos
- Duração
- Estrutura da sessão
- Descrição das atividades
- Materiais
- Estratégias de adaptação
- Critérios de segurança
- Formas de avaliação

## OBJETIVOS

- Compreender as principais alterações cognitivas e motoras associadas ao processo de envelhecimento.
- Reconhecer a relação entre cognição, movimento, funcionalidade e autonomia.
- Identificar diferentes áreas de estimulação cognitiva relevantes no contexto sénior.
- Selecionar dinâmicas motoras adequadas às características e capacidades dos participantes
- Conceber atividades integradas de estimulação cognitivo-motora.
- Aplicar estratégias de dupla tarefa em contextos de intervenção com população sénior
- Adaptar atividades a diferentes níveis de capacidade funcional e participação
- Organizar sessões individuais e de grupo
- Utilizar materiais simples e acessíveis na construção de dinâmicas
- Avaliar a participação, adequação e progressão das atividades propostas

## 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 31 de outubro 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.

## DESTINATÁRIOS

- Animadores socioculturais
- Técnicos de intervenção social
- Técnicos de gerontologia
- Técnicos de IPSS
- Profissionais de instituições para pessoas idosas
- Profissionais de centros de dia
- Profissionais de estruturas residenciais
- Técnicos de autarquias
- Educadores sociais
- Cuidadores formais

**FORMADOR****Ana Sofia Simões**

Licenciada na área das Ciências Sociais e possui experiência na conceção, implementação e dinamização de projetos de intervenção comunitária dirigidos à promoção da qualidade de vida e da participação social. Ao longo do seu percurso tem colaborado com diferentes organizações no desenvolvimento de iniciativas orientadas para o envelhecimento ativo, a inclusão social e o fortalecimento das redes comunitárias, privilegiando abordagens centradas na pessoa, na participação e na valorização dos recursos locais.

**LOCAL E HORÁRIO**

Realizada no formato online assíncrono

1 a 31 de outubro 2026

(20 horas)

**VALOR DA INSCRIÇÃO**

<b>Valor único</b>	<b>75€</b>
--------------------	------------

**CONTACTOS**

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

[geral@formacaodesportiva.pt](mailto:geral@formacaodesportiva.pt)

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

