

ATIVIDADE AQUÁTICA PARA IDOSOS

FUNDAMENTOS, BENEFÍCIOS E METODOLOGIAS

1 a 15 de novembro 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

ANA SANTOS

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRECTORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O envelhecimento da população coloca novos desafios aos profissionais que intervêm na promoção da saúde, da atividade física e do bem-estar da pessoa idosa.

Entre as diferentes estratégias de intervenção, a atividade aquática destaca-se como uma das mais seguras, eficazes e inclusivas, permitindo melhorar a capacidade funcional, reduzir o risco de queda, promover a autonomia e aumentar a qualidade de vida.

As propriedades físicas da água reduzem a carga sobre as articulações, facilitam o movimento, aumentam a confiança dos participantes e permitem adaptar o exercício a diferentes níveis de funcionalidade, incluindo pessoas com limitações motoras ou patologias crónicas.

Esta ação de formação pretende dotar os participantes de conhecimentos científicos e metodológicos que lhes permitam planejar, organizar e conduzir sessões de atividade aquática dirigidas à população sénior, promovendo intervenções seguras, motivadoras e ajustadas às necessidades dos diferentes participantes.

OBJETIVOS

- Compreender as alterações associadas ao envelhecimento e a sua relação com o exercício em meio aquático
- Conhecer as propriedades físicas da água e a sua aplicação na atividade física para idosos
- Identificar os benefícios fisiológicos, funcionais e psicossociais da atividade aquática
- Reconhecer os principais cuidados de segurança na intervenção com pessoas idosas
- Planejar e estruturar sessões de atividade aquática adaptadas às características dos participantes

DESTINATÁRIOS

- Técnicos de exercício físico;
- Diretores técnicos;
- Treinadores desportivos;
- Técnicos superiores de desporto;
- Animadores socioculturais;
- Fisioterapeutas;
- Estudantes e profissionais das Ciências do Desporto;
- Todos os interessados na temática.

AVALIAÇÃO

Após a consulta dos materiais disponibilizados pela formadora, 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 numa escala 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 necessário que cada formando tenha uma conta Google (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 pela formadora.

Módulo	Temática	Duração
1	Envelhecimento e exercício em meio aquático ▪ Processo de envelhecimento ▪ Alterações fisiológicas ▪ Alterações músculo-esqueléticas ▪ Alterações cardiorrespiratórias ▪ Alterações do equilíbrio ▪ Capacidade funcional ▪ Papel da atividade física ▪ Papel do meio aquático na promoção da saúde	2h
2	Benefícios e segurança da atividade aquática ▪ Propriedades físicas da água ▪ Flutuação ▪ Pressão hidrostática ▪ Resistência ▪ Temperatura da água ▪ Benefícios musculares ▪ Benefícios articulares ▪ Benefícios cognitivos ▪ Benefícios emocionais ▪ Contraindicações ▪ Procedimentos de segurança	2h
3	Organização e planeamento das sessões ▪ Avaliação inicial ▪ Organização da sessão ▪ Aquecimento ▪ Exercícios de mobilidade ▪ Exercícios de equilíbrio ▪ Exercícios de força ▪ Exercícios cardiorrespiratórios ▪ Jogos aquáticos ▪ Relaxamento ▪ Progressões pedagógicas ▪ Adaptação às diferentes capacidades funcionais ▪ Avaliação da sessão	2h

FORMADORES**Ana Santos**

Treinadora de natação, com experiência no ensino da natação e na adaptação ao meio aquático, desenvolvendo a sua intervenção com particular atenção à segurança, à qualidade pedagógica e à adequação das estratégias às características e necessidades dos diferentes praticantes.

Ao longo do seu percurso profissional, tem aprofundado metodologias de intervenção em meio aquático, valorizando as suas potencialidades enquanto contexto privilegiado para a promoção do movimento, da autonomia, da confiança e do bem-estar.

Enquanto formadora, dedica-se à capacitação de profissionais ligados ao ensino da natação e às atividades aquáticas, partilhando metodologias, estratégias e boas práticas sustentadas nos princípios da aprendizagem motora e da aquaticidade. Na sua abordagem, privilegia uma intervenção segura, individualizada e ajustada às capacidades de cada participante, promovendo a utilização consciente e adequada do meio aquático.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

1 a 15 de novembro de 2026

(6 horas)

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	45€
--------------------	------------

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.