

CONSTRUÇÃO DE SESSÕES AQUÁTICAS PARA IDOSOS

DAS CAPACIDADES INDIVIDUAIS AO PLANEAMENTO DA INTERVENÇÃO

15 de novembro a 15 de dezembro de 2026 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Ana Santos

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRECTORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

As atividades aquáticas podem assumir um papel importante na promoção da mobilidade, da autonomia, da funcionalidade e do bem-estar das pessoas idosas, proporcionando um contexto de prática com características específicas e possibilidades de adaptação a diferentes capacidades e níveis de experiência.

A diversidade de perfis existente entre os participantes exige, contudo, uma intervenção ajustada às suas características individuais. Conhecer as suas capacidades, necessidades e níveis de autonomia constitui um ponto de partida fundamental para definir objetivos, selecionar exercícios e organizar sessões adequadas e progressivas.

A construção de uma sessão aquática implica, assim, muito mais do que selecionar um conjunto de exercícios. Exige a articulação entre objetivos, estrutura da sessão, intensidade e volume do exercício, utilização de materiais, progressão das propostas e adaptação às respostas dos participantes, assegurando simultaneamente condições adequadas de segurança.

A formação “Construção de Sessões Aquáticas para Idosos – Das Capacidades Individuais ao Planeamento da Intervenção” pretende proporcionar ferramentas práticas para planear, organizar e adaptar sessões em meio aquático, considerando as características dos participantes e os objetivos definidos.

Ao longo da formação serão abordados princípios associados à identificação das capacidades individuais, à construção e organização das sessões, à seleção e gestão dos exercícios, à progressão e adaptação das propostas e à análise de situações práticas, procurando apoiar uma intervenção estruturada, progressiva e adequada aos diferentes contextos de prática.

OBJETIVOS

No final da formação, os formandos deverão ser capazes de:

- Identificar características funcionais relevantes da pessoa idosa para a participação em atividades aquáticas;
- Definir objetivos de intervenção adequados às capacidades, necessidades e níveis de autonomia dos participantes;
- Estruturar sessões aquáticas de forma coerente, articulando as diferentes componentes em função dos objetivos definidos;
- Selecionar exercícios e ajustar intensidade, volume, densidade e recuperação às características dos participantes;
- Aplicar princípios de progressão, regressão e adaptação das propostas a diferentes capacidades funcionais e contextos de prática;
- Analisar situações práticas e organizar programas de intervenção, acompanhando a evolução dos participantes e ajustando as propostas sempre que necessário.

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 pelo formador.

Módulo	Temática	Duração
1	Capacidades Individuais e Definição de Objetivos ▪ Envelhecimento funcional e implicações na participação em atividades aquáticas; ▪ Observação inicial da mobilidade, equilíbrio e capacidade funcional; ▪ Identificação de limitações, capacidades e níveis de autonomia; ▪ Definição de objetivos e orientação inicial da intervenção.	2h
2	Construção e Organização das Sessões ▪ Estrutura e componentes de uma sessão aquática; ▪ Organização do aquecimento, parte principal e retorno à calma; ▪ Integração de exercícios de mobilidade, equilíbrio, força, coordenação e componente cardiorrespiratória; ▪ Utilização de jogos e outras propostas aquáticas em função dos objetivos da sessão.	2h
3	Seleção dos Exercícios e Gestão da Intensidade ▪ Critérios para a seleção de exercícios em função dos objetivos e características dos participantes; ▪ Gestão da intensidade, volume, densidade e recuperação; ▪ Seleção e utilização de materiais auxiliares; ▪ Adaptação individual e diferenciação das propostas de exercício.	2h
4	Progressão e Adaptação às Diferentes Capacidades ▪ Princípios de progressão e regressão dos exercícios; ▪ Adaptação das propostas a diferentes níveis de autonomia e mobilidade; ▪ Gestão de grupos com capacidades funcionais heterogéneas; ▪ Segurança e critérios para a evolução das propostas de intervenção.	2h
5	Casos Práticos e Construção de Programas ▪ Análise de casos e identificação de necessidades de intervenção; ▪ Construção e articulação de sessões em programas de intervenção; ▪ Identificação de dificuldades, erros frequentes e estratégias de ajustamento; ▪ Acompanhamento dos resultados e revisão das propostas de intervenção.	2h

FORMADORES

Ana Santos

Profissional com sólida experiência na área da Nataação e das atividades aquáticas, desenvolvendo ao longo do seu percurso uma forte ligação à modalidade e aos diferentes contextos de prática em meio aquático.

A sua experiência profissional abrange a intervenção com diferentes públicos e etapas do ciclo de vida, desde bebés e crianças a adultos e pessoas idosas, permitindo-lhe uma compreensão abrangente das diferentes necessidades, características e objetivos associados à adaptação e participação em atividades aquáticas.

Possui experiência em áreas como a adaptação ao meio aquático, aquaticidade, desenvolvimento de competências aquáticas, organização e dinamização de atividades em meio aquático e adequação das propostas às características, capacidades e níveis de autonomia dos participantes.

Enquanto profissional, privilegia uma abordagem prática e pedagógica, procurando relacionar os conteúdos abordados com situações concretas de intervenção e promovendo práticas progressivas, adaptadas e orientadas para a segurança e qualidade da experiência em meio aquático.

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 dezembro de 2026. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

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

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

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.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

15 de novembro a 15 de dezembro de 2026

(10 horas)

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	65€
-------------	-----

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.