

HIDROGINÁSTICA PARA IDOSOS

Para além da coreografia

15 de dezembro 2026 a 15 de janeiro 2027 | 8 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

ANA SANTOS

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A hidroginástica constitui uma atividade particularmente adequada à população idosa, permitindo desenvolver diferentes capacidades físicas num contexto que favorece a participação, a segurança e a adaptação do exercício às características dos praticantes.

A intervenção em hidroginástica não deve, contudo, limitar-se à reprodução de sequências de movimentos ou à construção de coreografias. A organização das sessões deve partir da definição de objetivos, da seleção criteriosa dos exercícios e da adequação das propostas às capacidades, necessidades e níveis de autonomia dos participantes.

Força, equilíbrio, mobilidade, resistência, coordenação e flexibilidade assumem particular relevância na manutenção da capacidade funcional e podem ser trabalhadas em meio aquático através de propostas diversificadas e progressivas.

Esta formação pretende proporcionar ferramentas para planejar, estruturar e adaptar aulas de hidroginástica dirigidas à população idosa, articulando objetivos, exercícios, intensidade e materiais, de forma a promover uma intervenção segura, funcional e adequada às características dos praticantes.

OBJETIVOS

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

- Compreender a importância da hidroginástica na promoção da capacidade funcional da população idosa;
- Identificar capacidades físicas relevantes para a manutenção da funcionalidade e autonomia;
- Definir objetivos adequados às características e necessidades dos participantes;
- Estruturar aulas coerentes com os objetivos definidos;
- Selecionar e adaptar exercícios e materiais em função das capacidades dos praticantes;
- Gerir a intensidade e a carga do exercício em meio aquático;
- Aplicar progressões e regressões na adaptação das propostas;
- Adequar a intervenção a grupos heterogêneos e a diferentes níveis de autonomia.

FORMADORA

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 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. Na sua intervenção, privilegia uma abordagem prática e pedagógica, valorizando a adaptação das atividades às características individuais, a progressão das propostas, a segurança e a qualidade da experiência em meio aquático.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em formato online assíncrono, através da plataforma Google Classroom, sendo necessário que cada formando disponha de uma conta Google (Gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pela formadora, podendo consultar os conteúdos em qualquer dia ou horário durante o período definido para a formação. As questões colocadas pelos formandos serão respondidas pela formadora tão prontamente quanto possível.

Módulo	Temática	Duração
1	Envelhecimento, funcionalidade e exercício em meio aquático ▪ Envelhecimento e capacidade funcional; ▪ Características e necessidades da população idosa; ▪ Benefícios do exercício em meio aquático; ▪ Capacidades físicas prioritárias: força, equilíbrio, mobilidade e resistência; ▪ Coordenação e flexibilidade; ▪ Definição de objetivos em função das características dos participantes.	2h
2	Construir uma aula com propósito ▪ Do objetivo à seleção dos exercícios; ▪ Organização e estrutura da aula; ▪ Sequência e articulação dos exercícios; ▪ Seleção e utilização dos materiais; ▪ Progressões e regressões; ▪ Organização do grupo e gestão do tempo.	2h
3	Dosear e adaptar o exercício ▪ Intensidade e carga do exercício em meio aquático; ▪ Perceção subjetiva do esforço; ▪ Ritmo, cadência e utilização da música; ▪ Progressão da carga; ▪ Adaptação dos exercícios às capacidades e condição funcional dos participantes; ▪ Gestão de grupos heterogéneos.	2h
4	Da teoria à piscina: construir, observar e ajustar ▪ Erros frequentes na seleção e organização dos exercícios; ▪ Observação da resposta dos participantes; ▪ Ajustamento dos exercícios durante a sessão; ▪ Análise de situações práticas; ▪ Construção e adaptação de aulas; ▪ Avaliação da sessão e identificação de possibilidades de melhoria.	2h

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 janeiro. **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.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores de Desporto;
- Técnicos de Exercício Físico;
- Diretores Técnicos;
- Técnicos Superiores de Desporto;
- Animadores Socioculturais;
- Fisioterapeutas;
- Estudantes das áreas das Ciências do Desporto e do Exercício;
- Outros profissionais e interessados na temática.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

15 de dezembro 2026 a 15 de janeiro de 2027

(8 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.