

EQUILÍBRIO E PREVENÇÃO EM MEIO AQUÁTICO

AVALIAÇÃO, EXERCÍCIO E INTERVENÇÃO

18 de janeiro a 14 de fevereiro de 2027 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Ana Santos

CREDITAÇÃO

TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

As quedas constituem uma das principais causas de perda de autonomia, incapacidade funcional e hospitalização na população idosa.

A sua prevenção representa um dos maiores desafios para os profissionais que intervêm nas áreas do exercício físico, saúde e envelhecimento ativo.

O meio aquático permite adaptar exercícios destinados à melhoria do equilíbrio, do controlo postural, da coordenação e da marcha, desde que estejam asseguradas condições adequadas de acesso, supervisão e prática. A formação aborda a utilização destes exercícios no âmbito de programas orientados para a prevenção de quedas e para a promoção da autonomia da pessoa idosa.

Esta formação pretende dotar os profissionais de conhecimentos científicos e ferramentas práticas para planear e implementar programas de exercício aquático orientados para a prevenção de quedas, promovendo uma intervenção segura, individualizada e baseada na evidência.

OBJETIVOS

- Compreender os fatores associados ao risco de queda na pessoa idosa
- Identificar dificuldades de equilíbrio e de controlo postural relevantes para a adaptação dos exercícios
- Planear sessões de exercício aquático adaptadas ao nível funcional dos participantes e orientadas para a promoção da autonomia
- Selecionar estratégias de intervenção ajustadas aos diferentes níveis funcionais
- Promover programas seguros que contribuam para a melhoria da autonomia

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 14 de fevereiro de 2027. **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.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em formato online assíncrono, através da plataforma Google Classroom. Para aceder à formação, cada participante deverá dispor de uma conta Google. Recomenda-se a utilização de uma conta pessoal Gmail, uma vez que algumas contas institucionais podem ter restrições de acesso a turmas externas.

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pela formadora, 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	Fatores de risco e avaliação funcional ▪ Epidemiologia das quedas e fatores de risco intrínsecos e extrínsecos; ▪ Envelhecimento, equilíbrio e controlo postural; ▪ Avaliação funcional e identificação das necessidades dos participantes; ▪ Medo de cair e confiança na realização dos exercícios; ▪ Condições de participação, limites da intervenção profissional e situações que exigem encaminhamento; ▪ Critérios para a definição de objetivos individualizados.	2h
2	Equilíbrio, marcha e coordenação em meio aquático ▪ Controlo postural e equilíbrio estático e dinâmico; ▪ Marcha, coordenação motora e transferência de peso; ▪ Reações de equilíbrio e progressões pedagógicas; ▪ Adaptação dos exercícios à profundidade e ao nível de autonomia; ▪ Utilização de apoios e materiais; ▪ Segurança nas entradas, saídas e deslocações no espaço da piscina.	2h
3	Exercícios específicos e construção de programas ▪ Seleção de exercícios e organização da sessão; ▪ Progressão da dificuldade e adaptação aos diferentes níveis funcionais; ▪ Monitorização do esforço e critérios para adaptar ou interromper os exercícios; ▪ Estudos de caso e análise de erros frequentes; ▪ Avaliação da intervenção e ajustamento do programa; ▪ Boas práticas de supervisão e segurança.	2h

FORMADORA**Ana Santos**

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

A sua experiência profissional abrange a interven o com diferentes públicos e etapas do ciclo de vida, desde beb s e crianças a adultos e pessoas idosas, permitindo-lhe uma compreensão abrangente das diferentes necessidades, características e objetivos associados   adapta o e participa o em atividades aquáticas.

Possui experiência em áreas como a adapta o ao meio aquático, aquaticidade, desenvolvimento de competências aquáticas, organiza o e dinamiza o de atividades em meio aquático e adequa o 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 situa o  concretas de interven o e promovendo práticas progressivas, adaptadas e orientadas para a segurança e qualidade da experiência em meio aquático.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono
18 de janeiro a 14 de fevereiro de 2027
(6 horas)

VALOR DA INSCRI O

Inscri�o�es confirmadas até dia 1 de dezembro 2026	35�
Inscri�o�es confirmadas após dia 1 de dezembro 2026	45�

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa
926 888 764
geral@formacaodesportiva.pt

Esta forma o   organizada pela BRS – Forma o Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.