

PRÁTICAS DE ATIVIDADE FÍSICA E PROMOÇÃO DE SAÚDE EM IDOSOS

Caraterísticas específicas da população idosa e osteoporose

15 de novembro a 15 de dezembro 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

NUNO PEDRO COUCEIRO

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Nos dias que correm, com tanta informação cada vez mais disponível a todos, a população idosa ganha um maior destaque no que toca ao aumento da longevidade com saúde. É também importante considerar doenças que estão muito associada à população idosa, tal como a osteoporose, que terá um grande destaque nesta formação. Quando abordamos a temática da atividade física na população idosa, devemos interligar dois conceitos, o de saúde e o de funcionalidade. Estes conceitos serão a base para definir e prescrever a prática de atividade física, podendo ser feito um paralelismo com a idade cronológica. Hoje em dia, observando o mercado, assistimos a um aumento significativo na procura de atividade física por parte desta população, em várias vertentes. Desta forma, é fundamental que os profissionais do exercício físico estejam de mais informação e ferramentas nesta área.

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 visualizar os vídeos e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação.

Os conteúdos programáticos estão organizados em 3 módulos, cada um com uma duração prevista de 2 horas. Para cada módulo serão disponibilizados os respetivos conteúdos (vídeos, apresentações, artigos e outros materiais de interesse), bem como um trabalho de avaliação. No final da formação será ainda disponibilizado um teste de avaliação final, abrangendo os conteúdos dos três módulos.

Módulo	Designação	Tópicos	Duração
1	Definição e Caraterização de idoso e osteoporose	▪ Conceitos de idoso e envelhecimento. ▪ Processo de envelhecimento. ▪ Epidemiologia	2h
2	Osteoporose	▪ Causas e fatores de risco. ▪ Diagnóstico. ▪ Classificação. ▪ Prevenção. ▪ Avaliação. ▪ Prescrição de exercício.	2h
3	Avaliação e prescrição de exercício	▪ Avaliação do idoso. ▪ Prescrição do exercício: ○ Aeróbio ○ Força e resistência muscular ○ Flexibilidade ○ Neuromuscular	2h

AVALIAÇÃO

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pelo formador, os formandos são convidados a realizar **um trabalho de avaliação em cada módulo**, de acordo com as orientações e os critérios definidos.

Após a conclusão de todos os módulos, os formandos deverão realizar **um teste de avaliação final, em formato digital**, que incidirá sobre os conteúdos abordados ao longo da formação.

Os trabalhos de avaliação e o teste final deverão ser realizados e submetidos **até ao final do dia 15 de dezembro de 2026. O teste final só poderá ser realizado uma vez.**

Cada elemento de avaliação terá uma classificação expressa numa escala de **0 a 20 valores**.

Só será emitido certificado aos formandos que obtenham **uma classificação final igual ou superior a 10 valores**, resultante da ponderação dos trabalhos realizados em cada módulo e do teste de avaliação final.

FORMADOR**Nuno Pedro Couceiro**

Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, licenciado em Ciências do Desporto, Especialista em Performance pela EXOs e Treinador de Grau 2 pela Federação Portuguesa de Basquetebol. É docente e formador em entidades de ensino profissional e personal trainer.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos;
- Técnicos de exercício físico;
- Diretores Técnicos;
- Todos os interessados na temática.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em formato online assíncrono

15 de novembro a 15 de dezembro de 2026

6 horas assíncronas

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	60€
-------------	-----

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.

