

ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS



PROMOFITNESS.COM

DURAÇÃO: 25h /// 05 U.C. PARA RENOVAÇÃO DO TPTEF

O profissional que vai trabalhar em Actividades Físicas com idosos precisa desenvolver um arsenal de conhecimentos que lhe permita compreender questões relacionadas com a corporeidade do idoso. Estes conhecimentos envolvem não só aspectos técnicos, tais como: formação básica em educação física (anatomia, fisiologia geral e do exercício, didáctica, psicologia da aprendizagem); conhecimentos na área da saúde, (no que concerne ao tipo de doenças associadas ao envelhecimento e aos processos degenerativos do corpo humano) e ainda ao nível da psicologia do idoso, ou seja, é preciso ter uma compreensão da realidade dos sujeitos sobre os quais o seu trabalho vai incidir, tais como: estilos de vida da pessoa idosa; motivações; preocupações; etc. Todos estes conhecimentos irão auxiliar o profissional a ministrar o treino que efectivamente vai contribuir não só para melhorar as capacidades físicas do praticante, mas também contribuir para que este viva com mais qualidade, tornando-se activo e redescobrimdo o seu papel na sociedade.

Numa sociedade onde a esperança média de vida aumenta ano a ano, perspectiva-se que o trabalho com a terceira idade seja um bom investimento a nível profissional.

5 Unidades de Crédito para renovação do TPTEF (Título Profissional de Técnico de Exercício Físico) ou TPDT (Título Profissional de Diretor Técnico)

ESTRUTURA PEDAGÓGICA DO CURSO

1. Conceito de envelhecimento (2 horas - teórico)

1.1. Envelhecimento cronológico e envelhecimento biológico

1.2. Características das diferentes faixas etárias neste grupo populacional

2. Aspectos fisiológicos do envelhecimento e a sua relação com a prestação motora e cognitiva (3 horas - teórico-prático)

2.1. Sistema cardiovascular

2.2. Sistema muscular

2.3. Sistema nervoso

3. Avaliação física e funcional na prescrição de exercício (5 horas - teórico-prático)

3.1. Testes Aptidão Funcional

3.2. Escala subjetiva de esforço

3.3. Adaptações funcionais aos diferentes treinos (força, flexibilidade, resistência, em terra e água)

4. Metodologias de trabalho no treino das diferentes capacidades físicas (terra/água) (10 horas - teórico-prático)

4.1. Força

4.2. Resistência aeróbia

4.3. Flexibilidade

4.4. Equilíbrio

4.5. Agilidade

4.6. Velocidade de reação

5. Competências pedagógicas do Instrutor (5 horas - teórico-prático)

5.1. Planificação a curto, médio e longo prazo

5.2. A construção da aula

5.3. Fatores de sociabilização

DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA

- Currículo Resumido, não excedendo as 3 páginas;
- 1 Fotografia;
- Ficha de Inscrição preenchida e assinada;
- Contrato de formação preenchido e assinado;
- Comprovativo de pagamento (Taxa de inscrição)



PROMOFITNESS UNIPESSOAL, LDA

Telef: 222081418 - Telm: 916982815 - Info@promofitness.com