

# PÓS-GRADUAÇÃO EXERCÍCIO E SAÚDE NO IDOSO



INSTITUTO DE ESTUDOS SUPERIORES DE FAFE



## ENQUADRAMENTO

Os países europeus nos últimos anos têm vindo a demonstrar alterações importantes a diferentes níveis. Este processo de transformação parece ter um denominador comum que é o acentuar do processo de envelhecimento das suas populações, notando-se uma cada vez maior percentagem da população de uma cada vez maior idade. Esta realidade exige uma nova dinâmica no sentido de se proceder a alterações substanciais nos paradigmas sociais vigentes. Assim, quando se coloca a questão do envelhecimento importa que o processo se faça numa perspetiva ecológica, visando o indivíduo no seu contexto bio-psico-social e as suas capacidades adaptativas. Assim, e dado que a qualidade de vida está intimamente associada a um bom desempenho motor, a prática regular e sistemática de exercício físico torna-se fundamental, uma vez que atua como meio determinante para a autonomia dos sujeitos. Neste sentido, importa que os profissionais do exercício que trabalham com esta população em concreto possuam competências técnicas e científicas que lhes permitam convenientemente ajustar os programas de exercício às condições específicas de prática desta população, por forma a contribuir efetivamente para a melhoria da qualidade de vida dos sujeitos e das suas famílias.

## PORQUÊ EXERCÍCIO E SAÚDE NO IDOSO?

O mercado de trabalho nesta área de atividade revela, fruto das transformações demográficas atuais, um cada vez maior potencial de expansão, todavia, é comum observarem-se algumas lacunas na formação especializada dos técnicos. Por conseguinte, o propósito da criação da presente especialização, visa:

- Contribuir para a atualização técnica e científica sobre os contributos e importância dos diferentes métodos, técnicas, tipos e modos de exercício físico para a proteção da saúde, e sobre a gestão de outros determinantes da saúde na fase da velhice;
- Desenvolver competências ao nível da conceção, avaliação e programação do exercício físico e prevenção de disfunções bio-psico-sociais na fase da velhice;
- Desenvolver competências na utilização de técnicas de modificação do comportamento aplicadas ao perfil de fatores de risco para a saúde na velhice.

## HABILITAÇÕES DE ACESSO E PRÉ-REQUISITO

Podem candidatar-se ao curso pós-graduado:  
Detentores de um currículo escolar, científico ou profissional, reconhecido pela ESEF.

## PERFIL DE SAÍDA

O perfil de saída está subordinado à aquisição de competências e padrões de prática, fundamentais nas áreas prioritárias de intervenção:

- Avaliação, conceção e programação de programas adaptados de exercício físico para idosos;
- Administração, dinamização e gestão de instalações com base nos sistemas de certificação e reconhecimento da qualidade e excelência;
- Métodos avançados de avaliação e prescrição no domínio

morfo-funcional com base nas características bio-psico-sociais desta fase do ciclo vital;

- Desenvolvimento de programas de reconstituição de capital social (Empowerment) nas várias vertentes de apoio ao idoso (promoção da saúde, prevenção da doença, promoção da vida ATIVA e do lazer).

## DURAÇÃO

1 semestre letivo

## PROPINAS

185 € (6 prestações) (ano letivo 2013.14)

## NÚMERO DE CRÉDITOS (ECTS)

30

## QUALIFICAÇÃO ATRIBUÍDA

Diploma/Certificado

## ACESSO A OUTROS CICLOS DE ESTUDOS

Este curso permite o prosseguimento de estudos pós-graduados de acordo com o diagrama do Sistema de Ensino Superior Português, disponibilizado pelo NARIC ([www.naricportugal.pt/NARIC](http://www.naricportugal.pt/NARIC)).

## ÁREA CIENTÍFICA

Exercício e Saúde, e Gerontologia

## HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

Pós-Laboral: a combinar com os alunos matriculados.

## DIRETOR

Prof. Doutor António Reis  
ESEF - Escola Superior de Educação de Fafe  
[antonioreis@iesfafa.pt](mailto:antonioreis@iesfafa.pt) / [posdesporto@iesfafa.pt](mailto:posdesporto@iesfafa.pt)

## MAIS INFORMAÇÕES E LOCAL DE FUNCIONAMENTO

IESF, Instituto de Estudos Superiores de Fafe, Lda  
Rua Universitária - Medelo, Apartado 178  
4824-909 Fafe  
Tel. (+351) 253 509 000 | Fax. (+351) 253 509 001  
[www.iesfafa.pt](http://www.iesfafa.pt)



## PLANO DE ESTUDOS

UNIDADE CURRICULAR	ECTS
Metodologia de investigação em exercício físico	2
Fundamentos em Gerontologia	5
Nutrição no idoso	2
Atividade física: prevenção e promoção da saúde na velhice	4
Avaliação e prescrição do exercício físico para o idoso	4
Animação ocupacional, recreação e lazer no idoso	5
Biomecânica e cinesiologia do exercício físico	4
Exercício físico e autonomia funcional - treino funcional	4