



**TURISMO SÉNIOR
E ATIVIDADE FÍSICA**



Aprendizagem
no Limite da Vida

ÍNDICE

- 1.** Introdução
- 2.** Objetivos
- 3.** Competências
- 4.** Destinatários
- 5.** Condições de Acesso
- 6.** Pré-Requisitos para a Frequência do Curso
- 7.** Metodologia de Ensino
- 8.** Estrutura Curricular e Plano de Estudos
- 9.** Módulos Curriculares
- 10.** Bibliografia
- 11.** Recursos de Aprendizagem
- 12.** Avaliação e Classificação Final
- 13.** Equipa Docente
- 14.** Coordenação do Curso

1. INTRODUÇÃO

Microcredenciais

Segundo com a Comissão Europeia¹, “microcredenciais” são qualificações que certificam resultados de aprendizagens resultantes de cursos curtos ou de módulos, tendo em vista a requalificação e atualização profissional de cada um. Estas qualificações podem ser obtidas pelos cidadãos com diversas modalidades de aprendizagem, presencial, a distância online ou mista.

Seja qual for o regime ou forma como são obtidas as qualificações, a Comissão Europeia vê nas microcredenciais uma oportunidade de aprendizagem flexível e inclusiva, no contexto dos sistemas de ensino e formação europeus e uma nova forma de acreditação adequada a diferentes necessidades.

Estas qualificações, por norma de curta duração, serão essencialmente úteis para quem pretende complementar o seu conhecimento e competências ou para quem pretende requalificar-se, procurando novas oportunidades no mercado de trabalho.

Na sua essência as microcredenciais assentam e dão resposta ao conceito e à prática de uma “aprendizagem ao longo da vida”.

Enquadramento

Neste curso, abordaremos o turismo sénior e a atividade física, considerando a importância da promoção da saúde e do bem-estar na população idosa. O curso foi estruturado para explorar as várias dimensões do turismo sénior e a actividade física, desde a compreensão das alterações funcionais e mentais ao longo do processo de envelhecimento, até à influência dos fatores naturais e humanos na actividade física do turista sénior.

2. OBJETIVOS

O curso tem como objetivos:

1. Compreender as alterações funcionais e mentais ao longo do processo de envelhecimento para identificação das necessidades específicas da população sénior e desenvolvimento de estratégias adequadas para promover a sua saúde e bem-estar;
2. Construir competências e atitudes teóricas para a análise da capacidade física

¹ Comissão Europeia, Uma abordagem europeia das Microcredenciais [online]. Disponível em: <<https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-9237-2022-INIT/en/pdf>> [citado em 24/09/2024].

do idoso, possibilitando a elaboração de programas de atividade física adaptadas e personalizadas para essa população;

3. Compreender a importância dos fatores naturais e dos fatores humanos no processo de envelhecimento e da mobilidade, analisando como o ambiente natural e construído pode influenciar a saúde e bem-estar dos idosos e a importância de infraestruturas e espaços turísticos acessíveis e adaptados às suas necessidades.

3. COMPETÊNCIAS

Espera-se que os participantes adquiram as seguintes competências que lhes serão certificadas/identificadas no documento certificador desta microcredencial:

- a) Avaliar, de forma básica, a capacidade física e funcionalidade dos idosos;
- b) Desenvolver programas de atividades físicas adaptadas e personalizadas para idosos;
- c) Aplicar abordagens e técnicas para a promoção da atividade física em idosos;
- d) Compreender a influência do ambiente natural e construído na saúde e mobilidade dos idosos;
- e) Promover a inclusão social e combater a solidão através do turismo sénior e atividade física;
- f) Conhecer e aplicar estratégias para criar infraestruturas e espaços turísticos acessíveis e adaptados às necessidades dos idosos.

4. DESTINATÁRIOS

São destinatários desta microcredencial:

- Todas as pessoas de qualquer área de formação técnica/científica que pretendam aprofundar o seu conhecimento nas áreas do turismo sénior;
- Todos os profissionais que estejam direta ou indiretamente ligados às atividades que compõem o setor turístico;
- Todos os alunos universitários.

5. CONDIÇÕES DE ACESSO

Este curso rege-se pelo Regulamento da oferta educativa da Universidade Aberta.

Podem candidatar-se a este curso:

- a) O titular que tenha obtido no mínimo o grau do ensino secundário (12.º ano de escolaridade) ou equivalente;
- b) O titular com residência em Portugal durante a frequência da formação.

6. PRÉ-REQUISITOS PARA A FREQUÊNCIA DO CURSO

Tratando-se de um curso de ensino a distância na modalidade de e-learning, a sua frequência exige que as/os candidatas/os tenham acesso a computador com ligação à Internet e possuam conhecimentos de informática, na ótica do utilizador, incluindo de navegação na Internet.

7. METODOLOGIA DE ENSINO

A metodologia seguida neste curso é a estabelecida no Modelo Pedagógico Virtual da UAb para ações de aprendizagem ao longo da vida a desenvolver em regime de elearning, e adota o modelo de ensino/aprendizagem de 5 níveis de que nos fala Gilly Salmon (2000). A forma de trabalho utilizada neste curso compreende (1) a leitura e reflexão individuais dos conteúdos disponibilizados ou de outros sobre os mesmos temas obtidos pelos formandos, (2) a partilha da reflexão e do estudo com os colegas, assim como também (3) o esclarecimento de dúvidas nos fóruns moderados pelo formador e a (4) realização das e-atividades propostas. A leitura e a reflexão individuais devem acontecer ao longo de todo o processo de aprendizagem e sem elas o formando fica muito limitado na sua participação nos fóruns previstos, assim como também dificilmente poderá realizar com sucesso as atividades programadas. A aprendizagem está estruturada por Tópicos que correspondem a módulos do curso. Em cada Tópico será criado um fórum moderado pelo formador para esclarecimento das dúvidas e ultrapassagem das dificuldades sentidas e apresentadas pelos formandos, proporcionando assim uma possibilidade de interação permanente dos formandos entre si e com o formador. Todos os fóruns decorridos permanecerão abertos ao longo de todo o curso, possibilitando assim a consulta a todo o tempo das mensagens trocadas. No entanto, quaisquer mensagens enviadas depois de terminado o módulo em que o fórum de discussão decorreu não serão consideradas pelos professores para efeitos de classificação da participação nesse fórum. Nos módulos seguintes, cumprem-se todos os níveis do modelo de Gilly Salmon, “processamento de conteúdos” centrado na interação com os materiais de aprendizagem e com os restantes participantes do

curso (colegas e formadores), “construção do conhecimento” onde é natural que o papel do formador se dilua e “exploração”, nível onde o suporte técnico disponibiliza novas fontes de informação e a tutoria dá apoio e resposta a questões. Em dados momentos do curso os formadores enviam aos formandos as e-atividades que devem realizar no prazo previsto, e enviar ao formador para avaliação até a data e hora limite indicadas. Dada a natureza do tipo de trabalho a realizar pelos participantes, o acompanhamento dos mesmos exige grande disponibilidade por parte dos formadores, pelo que cada turma virtual não deve ter um número muito elevado de e-formandos. Nesta ação de formação os formandos terão, sequencialmente, acesso aos conteúdos dos diversos módulos, para o seu estudo e para a execução das atividades solicitadas, em situações on e offline. O acesso offline possibilita a leitura/estudo dos conteúdos dos módulos por parte dos formandos sem necessidade de ligação à Internet. A tutoria a prestar pelos formadores será ativa e permanente e far-se-á preferencialmente através dos fóruns de discussão abertos nos diversos tópicos (correspondentes aos módulos da estrutura do curso) na Plataforma AbERTA.

8. ESTRUTURA CURRICULAR E PLANO DE ESTUDOS

Esta microcredencial está estruturada em 2 módulos que se desenvolvem sequencialmente, com a duração de 2 semanas cada. A sua duração total é de 52 horas (volume de trabalho dos formandos) que correspondem 2 ECTS da UAb e realiza-se em regime de formação a distância online, ao longo das 4 semanas.

9. MÓDULOS CURRICULARES

MÓDULO 1 | ENVELHECIMENTO E SAÚDE DO IDOSO

[Duração: 26 horas teórico-práticas | 1 ECTS]

Neste módulo serão abordadas as alterações funcionais e mentais que ocorrem durante o processo de envelhecimento e apresentadas as necessidades específicas da população idosa em relação à saúde e bem-estar.

Igualmente serão discutidas estratégias gerais para a promoção da saúde e do bem-estar dos idosos incluindo a importância do cuidado com a saúde do idoso e a valorização dos serviços que atendam às necessidades desta população.

Objetivos

- Compreender as alterações funcionais e mentais ao longo do processo de envelhecimento para identificação das necessidades específicas da população sénior;
- Desenvolvimento de estratégias adequadas para promover a saúde e bem-estar dos idosos.

Competências a adquirir

No final deste módulo espera-se que os participantes adquiram as seguintes competências:

- Compreender as alterações funcionais e mentais que ocorrem durante o processo de envelhecimento;
- Identificar as necessidades específicas da população idosa em relação à saúde e bem-estar;
- Desenvolver estratégias adequadas para promover a saúde e bem-estar dos idosos.

MÓDULO 2 | ATIVIDADE FÍSICA E AMBIENTE ADAPTADO PARA O IDOSO

[Duração: 26 horas teórico-práticas | 1 ECTS]

Com este módulo serão fornecidos conhecimentos sobre a capacidade física do idoso elaboração de programas de atividade física adaptados e personalizados para esta população. A importância dos fatores naturais e humanos no processo de envelhecimento e mobilidade, do ambiente natural e construído, incluindo infraestruturas e espaços turísticos adaptados e a sua interferência na atividade física serão discutidos.

Objetivos

- Construir competências e atitudes teóricas para a análise da capacidade física do idoso;
- Elaboração de programas de atividade física adaptadas e personalizadas para essa população;
- Compreender a importância dos fatores naturais e dos fatores humanos no processo de envelhecimento e da mobilidade;
- Analisar como o ambiente natural e construído pode influenciar a saúde e bem-estar dos idosos;
- Compreender a importância de infraestruturas e espaços turísticos acessíveis e adaptados às necessidades dos idosos.

Competências a adquirir

- Analisar a capacidade física do idoso;
- Elaborar programas de atividade física adaptados e personalizados para essa população;
- Compreender a importância dos fatores naturais e humanos no processo de envelhecimento e mobilidade;
- Identificar como o ambiente natural e construído pode influenciar a saúde e bem-estar dos idosos;
- Compreender a importância de infraestruturas e espaços turísticos adaptados e acessíveis às necessidades dos idosos.

10. BIBLIOGRAFIA

- Boros, K., & Freemont, T. (2017). Physiology of ageing of the musculoskeletal system. *Best practice & research Clinical rheumatology*, 31(2), 203-217.
- Cavaco, C. (2009). Turismo sénior: perfis e práticas.
- Clarke, P., & Nieuwenhuijsen, E. R. (2009). Environments for healthy ageing: A critical review. *Maturitas*, 64(1), 14-19.
- da Silva Pereira, R. S., Martins, M. M., Gomes, B., Aguilera, J. A. L., & Santos, J. (2018). A intervenção do enfermeiro de reabilitação na promoção da acessibilidade. *Revista portuguesa de enfermagem de reabilitação*, 1(2), 66-72.
- Estratégia Nacional para o envelhecimento ativo e saudável 2017-2025.
- Eusébio, C., Carneiro, M., Kastenholz, E., & Alvelos, H. (2016). The impact of social tourism for seniors on the economic development of tourism destinations. *European Journal of Tourism Research*, 12, 5-24.
- Foderaro, G., Isella, V., Mazzone, A., Biglia, E., Di Gangi, M., Pasotti, F., ... & Appollonio, I. M. (2022). Brand new norms for a good old test: Northern Italy normative study of MiniMentalState Examination. *Neurological Sciences*, 43(5), 3053-3063.
- Fonseca, A. (2007). Envelhecimento e qualidade de vida em Portugal: algumas evidências e outras tantas inquietações. Obtido em 15 de Janeiro de 2012, de Socialgest: http://www.socialgest.pt/_dlds/APEnvelhecimentooequalidadedev vida.pdf
- Fontes, A. C., Ribeiro, P., Oliveira, M. M., & Mendes, J. F. (2012). Acessibilidade pedonal em espaço público exterior: requalificação do centro urbano de Guimarães.

- Freire, I. A. S. (2023). Efectividade de um programa de exercícios sensoriomotores na propriocepção, equilíbrio, força muscular, mobilidade funcional e risco de quedas em idosos (Doctoral dissertation).
- Hazmi, N., Omar, S. I., Mohamed, B., & Mohammed, B. (2012). Tourism area life-cycle model and its applicability to lodging development of Langkawi Island, Malaysia. *Current Issues in Hospitality and Tourism Research and Innovations*, 539.
- Leandro-França, C., & Giardini Murta, S. (2014). Prevenção e promoção da saúde mental no envelhecimento: conceitos e intervenções. *Psicologia: Ciência e profissão*, 34, 318-329.
- Lopes, S. (2023). Os benefícios da prática de exercícios físicos na terceira idade: artigo de revisão. *Caderno Intersaberes*, 12(39), 124-137.
- Maciel, M. G., Junior, P. R. V., de Moura, G. A., & Monteagudo, M. J. (2023). Análise das autoavaliações de saúde e do bem-estar subjetivo em pessoas idosas fisicamente ativas e inativas. *Revista Foco*, 16(02), e1168-e1168.
- Medeiros, T., Moniz, A. I., Mendes, J., Tomás, L., Vieira, V., Silva, O., & Ferreira, J. A. (2021). A sustentabilidade do turismo sénior nos Açores na perspetiva dos stakeholders. *Turismo sénior: Abordagens, sustentabilidade e boas práticas*.
- Medeiros, T., Moniz, A. I., Mendes, J., Tomás, L., Vieira, V., Silva, O., & Ferreira, J. A. (2021). A sustentabilidade do turismo sénior nos Açores na perspetiva dos stakeholders. *Turismo sénior: Abordagens, sustentabilidade e boas práticas*.
- Medeiros, T., Silva, O., Furtado, S., Moniz, A., Vieira, V., & Tomás, L. (2020). Health perception, travel concerns, and senior tourist satisfaction. In *Advances in Tourism, Technology and Smart Systems: Proceedings of ICOTTS 2019* (pp. 405-414). Springer Singapore.
- Mendes, J., Medeiros, T., Silva, O., Tomás, L., Silva, L., & Ferreira, J. A. (2022). PERMA model of well-being applied to Portuguese senior tourists: A confirmatory factor analysis. *Sustainability*, 14(13), 7538.
- Nunes, A. M. (2017). Envelhecimento ativo em Portugal: desafios e oportunidades na saúde. *Revista Kairós-Gerontologia*, 20(4), 49-71.
- Patterson, I., Balderas-Cejudo, A., & Pegg, S. (2021). Tourism preferences of seniors and their impact on healthy ageing. *Anatolia*, 32(4), 553-564.
- Rocha, D. S., Dibai-Filho, A. V., Pinheiro, J. S., Azevedo, L. F. S. D., Falcai, A., Tavares, R. R. D. J., ... & Bassi-Dibai, D. (2022). The Baecke Habitual Physical

Activity Questionnaire (BHPAQ): a valid internal structure of the instrument to assess healthy Brazilian adults. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 68, 912-916.

- Silva, O. D. L. D., Medeiros, M. T. P. D., Moniz, A., Tomás, L. M. V., Vieira, V., Furtado, S., ... & Ferreira, J. A. (2018). Escala de motivações dos turistas seniores. In 25th APDR Congress (pp. 372-378). APDR-Associação Portuguesa do Desenvolvimento Regional.
- Silva, O. D. L. D., Medeiros, M. T. P. D., Moniz, A., Tomás, L. M. V., Vieira, V., Furtado, S., ... & Ferreira, J. A. (2018). Escala de motivações dos turistas seniores. In 25th APDR Congress (pp. 372-378). APDR-Associação Portuguesa do Desenvolvimento Regional.
- Ware Jr, J. E., & Gandek, B. (1998). Overview of the SF-36 health survey and the international quality of life assessment (IQOLA) project. *Journal of clinical epidemiology*, 51(11), 903-912.
- World Health Organization. (2008). Pacific physical activity guidelines for adults: Framework for accelerating the communication of physical activity guidelines.

11. RECURSOS DE APRENDIZAGEM

Recursos pedagógicos:

- Os materiais técnico-pedagógicos a fornecer aos formandos para utilização no curso são textos base sobre os temas a abordar, colocados online no curso criado na PlataformAbERTA, e/ou na Web em servidor a indicar aos participantes para procederem ao seu download;
- Apresentações multimédia diversas concebidas pelos formadores para situações de aprendizagem específicas;
- Tutorial sobre a forma de utilizar a PlataformAbERTA na situação de e-formando;
- Guia do curso.

Recursos técnicos:

- Plataforma informática Moodle (V 2.4), em <https://elearning.uab.pt/>, apoiada por servidores e utilizando uma ligação com 200 MB de largura de banda.

12. AVALIAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO FINAL

Todos os módulos do curso são sujeitos a avaliação que integra:

- Uma componente contínua ao longo do módulo (participação no fórum de discussão e eventual realização de e-atividades intermédias);

- Uma componente final do módulo baseada na realização de uma e-atividade final que pode revestir qualquer forma (trabalho, teste, projeto, etc.).
- Os instrumentos de avaliação de um módulo têm o mesmo peso e, por isso, a avaliação final do módulo é dada pela média simples das 2 ou 3 provas realizadas, numa escala de 0 a 20 valores.
- A média final da avaliação dos módulos traduz a classificação final.
- Na avaliação da participação dos alunos num fórum de discussão têm-se em atenção os seguintes fatores:
 - A qualidade e a quantidade de mensagens com conteúdo significativo para o(s) assunto(s) em discussão;
 - A relevância das mensagens para os temas em discussão;
 - A clareza e objetividade das mensagens;
 - A redação das mensagens (pontuação, erros de ortografia, etc.);
 - A oportunidade do envio das mensagens, privilegiando-se a distribuição destas ao longo de todo o período de discussão em fórum.
- Todas as mensagens enviadas para os fóruns de módulos já terminados não são consideradas para efeitos de avaliação.
- As e-atividades a realizar em cada um dos módulos (tanto as intermédias como a final) podem revestir qualquer tipo – teste tradicional, trabalho offline, trabalho online, síntese, pesquisa, relatório, etc. – ficando a sua escolha ao critério do formador do respetivo módulo.
- É obrigatória a realização de todas as e-atividades de avaliação dos módulos que contam para a classificação final do curso. A não realização de uma e-atividade é contabilizada com 0 valores para efeitos de obtenção da média. A não participação num fórum de discussão traduz-se numa classificação de 0 valores nesse fórum.
- Todas as e-atividades de avaliação final dos diversos módulos realizam-se numa só data e num período de 24 a 48 horas. Excecionalmente, e apenas por razões de doença ou de inoperacionalidade da plataforma, ambas devidamente comprovadas, se admite a realização das e-atividades para avaliação numa data de segunda oportunidade.

Classificação Final no curso

Consideram-se com aproveitamento e credores da Microcredencial em Turismo Sénior e Atividade Física os formandos que obtiverem numa escala de 0 a 20, em cada um dos módulos 1 e 2, uma classificação igual ou superior a 8 valores e, no conjunto dos dois

módulos, uma média mínima de 9,5 valores.

13. EQUIPA DOCENTE

Formadores	Módulos
Isabel Rocha	1
Michele Gomes da Rosa	2

Isabel Rocha

Professora Associada com Agregação na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e Diretora do Cardiovascular Autonomic Lab, conta com uma vasta experiência na área da fisiologia.

Entre 2014 e 2017 foi membro da “Rede Valor” da Universidade de Lisboa. De 2017 a 2019 assumiu o cargo de vice reitora para a inovação e empreendedorismo da Universidade de Lisboa. Em 2021 foi vogal da Comissão Científica e Empresarial da EITHealth Doutoramento em Envelhecimento, e em 2022 vogal do Conselho Científico do Instituto de Investigação Científica Rocha Cabral.

CIÊNCIA ID | 7711-3969-7806

ORCID | [0000-0002-7582-0893](https://orcid.org/0000-0002-7582-0893)

Michele Gomes da Rosa

Doutorada em Medicina e Ciências da Saúde pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

Atualmente é investigadora auxiliar da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa. Em 2018 foi investigadora de pós-doutoramento do Centro Cardiovascular da Universidade de Lisboa.

Conta com diversas especializações na área da fisioterapia, tendo em 2010 se especializado em fisioterapia cardiorrespiratória no Instituto de Cardiologia do Rio Grande do Sul.

CIÊNCIA ID | E917-FFD3-D9AB

ORCID | [0000-0002-9594-3292](https://orcid.org/0000-0002-9594-3292)

14. COORDENAÇÃO DO CURSO

António Eduardo Martins

Licenciado e mestre em Gestão pelo Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da

Empresa (ISCTE) e mestre em Economia pelo Instituto Superior de Economia e Gestão (ISEG/UTL). Desenvolveu estudos pós-graduados em Relações Internacionais no Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas (ISCSP/UTL) e em Estudos Europeus no Instituto Superior de Economia e Gestão (ISEG/UTL). É professor do ensino superior universitário público. É especialista em gestão do conhecimento, gestão estratégica, planeamento e economia financeira. Possui experiência profissional como diretor financeiro, diretor de recursos humanos e diretor de estratégia e planeamento. É investigador na área da gestão estratégica e do capital intelectual. Publicou diversos artigos em revistas científicas e é autor de publicações nas áreas da gestão de recursos humanos e da contabilidade.

CIENCIA ID | 6E13-2B87-A246

ORCID | [0000-0002-0830-7483](https://orcid.org/0000-0002-0830-7483)

