

João Petrica . Rui Paulo . António Faustino . João Serrano

# GERONTOMOTRICIDADE

Abordagens Académicas de Investigação





# GERONTOMOTRICIDADE

## Abordagens Académicas de Investigação

JOÃO PETRICA  
RUI PAULO  
ANTÓNIO FAUSTINO  
JOÃO SERRANO



## REVISÃO CIENTÍFICA

João Petrica

João Serrano

António Faustino

Rui Paulo

## EDIÇÃO

Câmara Municipal de Idanha-a-Nova

## COPYRIGHT

A reprodução só é permitida com autorização escrita dos autores

## DESIGN DE CAPAS DA COLEÇÃO

Adriana Vieira

Mestrado Design Gráfico da Escola Superior de Artes Aplicadas do IPCB em associação com a Faculdade de Arquitetura da UL.

## ISBN

978-989-8936-06-6

1ª Edição, 2018

**07**     ***Barreiras Percebidas para a Prática de Atividade Física em Idosos Sedentários***

*Perceived Barriers to Physical Activity in the Elderly*

Paulo G. Matias; Raul F. Bartolomeu; António M. Monteiro

**15**     ***Idosos E Exercício Físico: Um Olhar para a Importância da Prática e do Bem Estar***

*-Aged and Physical Exercise: A Look at the Importance of Practical and Well-Being*

Evandro Salvador Alves de Oliveira; Júlio César Batista da Costa; Raphael Soares Barbosa; Juliana Silva Guabiroba; Inês Peixoto Silva

**27**     ***Atividade Física em Idosos: O que os Mantêm Motivados?***

*Physical Activity in Elders: What Keeps Them Motivated?*

João Parreira; Raul F. Bartolomeu; António M. Monteiro

**35**     ***O Perfil Comum Dos Programas De Atividade Física Das Academias Seniores***

*The Common Profile of the Physical Activity Programs of the Senior Academies*

João Serrano; António Faustino; Verónica Rato; João Petrica; Rui Paulo; Pedro Mendes; Marco Batista

**53**     ***Proposta De Avaliação Para A Área De Gerontomotricidade***

*Evaluation Proposal for the Gerontomotricity Area*

Nuno Alves; João Petrica; Jorge Santos

**65**     ***Adaptación del Brain Gym® al Medio Acuático: Efectos en la Función Física y Cognitiva de los Adultos Mayores***

*Adaptation of the Brain Gym® to the Aquatic Environment: Effects on the Physical and Cognitive Function of Older Adults*

Vila, M.; Malvido, D.; Ayán, C.; Cancela, J.M.

- 75**     ***Efeitos de uma Intervenção Neuromotora na Proprioceptividade do Idoso Institucionalizado: Um estudo piloto***  
*Effects of a Neuromotor Intervention on the Proprioception of the Institutionalized Elderly: A Pilot Study*  
S. Ferreira; J. Marmeleira; J. Godinho; D. Gomes; C. Pereira
- 87**     ***Jogando na Velhice***  
*Playing in Old Age*  
João Petrica; Marla Gomes
- 95**     ***Efeitos de 8 Semanas de Hidroginástica Na Aptidão Física De Idosos***  
*Effects of 8 Weeks of Aquatic Fitness in the Physical Fitness of the Elderly*  
I. Santos; Pedro Morouço