

CURSO	Promover o Envelhecimento Ativo: atividade física e exercício físico – 2ª Ação	Código: 720
Coordenação	ESSNorteCVP Unidade de Formação e Desenvolvimento Humano (UFDH)	
Descrição/ Fundamentação	<p>A atividade física é qualquer movimento do corpo que requeira energia para ocorrer. Esta intimamente ligada ao estilo de vida que cada pessoa adota. O exercício físico é, por sua vez, uma atividade física estruturada, planeada e repetitiva, mais ou menos uniforme, que é praticada com o objetivo de melhorar a saúde e/ou a condição física da pessoa. Isto é, todo o exercício físico é atividade física, mas nem toda a atividade física é exercício. Não existe órgão ou sistema do corpo humano que não beneficie com o exercício físico regular. A regularidade é a maior virtude do exercício físico. Este é fundamental na prevenção de patologias como a diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, no tratamento de várias doenças, para além do impacte significativo que tem na melhoria da qualidade de vida das pessoas. Está comprovado o seu efeito na melhoria da condição física, permitindo realizar melhor as tarefas motoras do dia-a-dia. É por isso essencial promover a atividade física ao longo de todo o ciclo vital, adequando-o ao estado de saúde e capacidade funcional de cada pessoa. Atendendo o aumento da longevidade da população e considerando os benefícios da atividade física na condição física da pessoa (nomeadamente pela prevenção de quedas, que é uma das principais causas de morbilidade na população idosa), na sua saúde mental, deve ser dada especial atenção a esta questão nesta população. A população idosa é a que mais beneficia com a prática de exercício físico regular. A diminuição das capacidades motoras deve-se mais ao crescente sedentarismo, que se agrava com o passar dos anos, do que com a idade propriamente dita. A idade é acima de tudo um estado de espírito e nesta área aos profissionais de saúde desempenham um papel fundamental na desconstrução de mitos, como “fazer exercício cansa muito e é desconfortável”, ou “não tenho saúde para isso”, ou ainda “não tenho idade para isso”. Capacitar os profissionais para incentivar a população mais idosa para a prática de exercício físico enquanto estratégia promotora de um envelhecimento ativo e saudável e para a orientação e acompanhamento da população idosa para a prática de exercício físico é fundamental para consciencializar a população para a importância da atividade física na saúde, diminuir o sedentarismo e aumentar os níveis de atividade física, tal como preconizado na Estratégia Nacional Para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar 2016-2025.</p>	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">-Compreender os conceitos de Atividade Física e Exercício físico;-Capacitar o profissional para a responder às necessidades da pessoa/família com patologia aguda e/ou crónica, no que respeita à planificação e implementação do exercício físico;-Capacitar o profissional para a planificação de programas de exercício físico, adequando o mesmo às preferências e características da pessoa idosa;-Treinar as intervenções nas diversas fases da planificação e implementação de um programa de exercício físico, assim como na planificação de atividade física;	

	<p>-Treinar a utilização de diversos equipamentos necessários à planificação e implementação de um programa de treino, de forma a conhecer na íntegra a sua dinâmica;</p> <p>-Treinar a implementação dos diversos testes de avaliação da capacidade funcional;</p> <p>-Integrar conhecimentos referentes aos critérios de segurança que devem ser salvaguardados durante a implementação de um programa de treino.</p>
Destinatários	<i>Profissionais de Saúde:</i> Enfermeiros, Fisioterapeutas, Médicos.
Duração/ ECTS	28 horas / 3,5 ECTS (crédito) Online: Formato síncrono na Plataforma Microsoft Teams
Metodologia e Avaliação	<p><i>Formação:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - As sessões letivas serão desenvolvidas através do método expositivo, participativo, demonstrativo, discussão de casos clínicos. <p><i>Avaliação:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Avaliação de conhecimentos será realizada com base na participação dos formandos e na realização de uma prova de avaliação. O formador regista o nível de aproveitamento de cada formando. - No final da formação os formandos respondem a um conjunto de questões relacionadas com: programa do curso; funcionamento do curso; ação dos formadores.
Docente/Formador	<p>Ivo Lopes Mestre em Enfermagem de Reabilitação, Instituto Politécnico de Bragança. Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Reabilitação no serviço de Cardiologia do CHUP.</p> <p>Maria Loureiro Mestre em Enfermagem de Reabilitação. Enfermeira Especialista em Enfermagem de Reabilitação, Centro de Cirurgia Cardiorrespiratória de Coimbra, Pós-graduada em Gerontologia, UFP. Pós-graduada em Gestão de serviços de saúde, ESSNorteCVP. Integra o NurS-ID- Cintesis. Doutoranda em Ciências de Enfermagem, ICBAS.</p>
Plano de Estudos/Conteúdos Programáticos	<p>1. Atividade física e exercício: qual a diferença?</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.1. Os 5 elementos do exercício físico 1.2. Qual o mais necessário: atividade física, exercício ou ambos? 1.3. Benefícios do exercício regular na promoção de um envelhecimento ativo e saudável 1.4. Barreiras à prática <p>2. Conceitos fundamentais na planificação de exercício físico e atividade física</p> <ul style="list-style-type: none"> 2.1. Testes de capacidade cardiorrespiratória 2.2. Testes de capacidade funcional 2.3. Contextualização na prática da planificação do treino de exercício físico 2.4. Avaliação da pessoa submetida a treino de exercício físico

	<p>3. Intervenções no âmbito da implementação do treino de exercício físico</p> <p>4. Esquema tipo de uma sessão de exercício</p> <p>5. Exercícios práticos</p>
Calendarização	<p>O curso tem a duração de 7 dias: segundas-feiras e quintas-feiras (16h-20h)</p> <p>Datas: 07, 10, 14, 17, 21, 24, 28 de novembro 2022.</p> <p>Online: Formato síncrono na Plataforma Microsoft Teams</p>
Inscrição	<p>As inscrições devem ser realizadas online no site www.essnortecvp.pt.</p>
Requisitos mínimos	<p>Licenciatura</p>
Vagas	<p>18</p>
	<p>Cofinanciado por:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>PO ISE PROGRAMA OPERACIONAL INCLUSÃO SOCIAL E EMPREGO</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>PORTUGAL 2020</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu</p> </div> </div>
Informações	<p>ESSNorteCVP, Rua da Cruz Vermelha – Cidacos, Apartado 1002, 3720-126 Oliveira de Azeméis Tlf: 256 661 430 Telm.: 919 612 565</p> <p>E-mail: formacao@essnortecvp.pt www.essnortecvp.pt</p>