

<b>CURSO</b>	<b>Promover o Envelhecimento Ativo: atividade física e exercício físico – 2ª Ação</b>	<b>Código: 720</b>
<b>Coordenação</b>	ESSNorteCVP Unidade de Formação e Desenvolvimento Humano (UFDH)	
<b>Descrição/ Fundamentação</b>	<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>	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Compreender os conceitos de Atividade Física e Exercício físico;</li><li>-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;</li><li>-Capacitar o profissional para a planificação de programas de exercício físico, adequando o mesmo às preferências e características da pessoa idosa;</li><li>-Treinar as intervenções nas diversas fases da planificação e implementação de um programa de exercício físico, assim como na planificação de atividade física;</li></ul>	

	<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>
<b>Destinatários</b>	<i>Profissionais de Saúde</i> : Enfermeiros, Fisioterapeutas, Médicos.
<b>Duração/ ECTS</b>	28 horas / 3,5 ECTS (crédito) <b>Online</b> : Formato síncrono na Plataforma Microsoft Teams
<b>Metodologia e Avaliação</b>	<p><i>Formação</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- As sessões letivas serão desenvolvidas através do método expositivo, participativo, demonstrativo, discussão de casos clínicos.</li> </ul> <p><i>Avaliação</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- No final da formação os formandos respondem a um conjunto de questões relacionadas com: programa do curso; funcionamento do curso; ação dos formadores.</li> </ul>
<b>Docente/Formador</b>	<p><b>Bruno Miguel Delgado</b> Doutor em Ciências da Enfermagem pelo ICBAS-UP. Mestre em Enfermagem de Reabilitação, Instituto Politécnico de Bragança. Curso avançado para enfermeiros em Insuficiência cardíaca (CARE-IC), Sociedade Portuguesa de Cardiologia. Responsável pela conceção e desenvolvimento do programa <i>Early Rehabilitation in Cardiology – Heart Failure</i> (ERIC-HF). Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Reabilitação no serviço de cardiologia do CHUP.</p> <p><b>Ivo Cláudio Mendes Lopes</b> Mestre em Enfermagem de Reabilitação, Instituto Politécnico de Bragança. Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Reabilitação no serviço de Cardiologia do CHUP.</p>
<b>Plano de Estudos/Conteúdos Programáticos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Atividade física e exercício: qual a diferença?</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Os 5 elementos do exercício físico</li> <li>1.2. Qual o mais necessário: atividade física, exercício ou ambos?</li> <li>1.3. Benefícios do exercício regular na promoção de um envelhecimento ativo e saudável</li> <li>1.4. Barreiras à prática</li> </ol> </li> <li><b>2. Conceitos fundamentais na planificação de exercício físico e atividade física</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Testes de capacidade cardiorrespiratória</li> <li>2.2. Testes de capacidade funcional</li> <li>2.3. Contextualização na prática da planificação do treino de exercício físico</li> </ol> </li> </ol>

	<p>2.4. Avaliação da pessoa submetida a treino de exercício físico</p> <p><b>3. Intervenções no âmbito da implementação do treino de exercício físico</b></p> <p><b>4. Esquema tipo de uma sessão de exercício</b></p> <p><b>5. Exercícios práticos</b></p>
<b>Calendarização</b>	<p>O curso tem a duração de 7 dias: terça-feira e sexta-feira (16h-20h)</p> <p><b>Datas previstas: 08, 12, 15, 19, 22, 26 e 29 de outubro de 2021</b></p> <p><b>Online:</b> Formato síncrono na Plataforma Microsoft Teams</p>
<b>Inscrição</b>	<p>As inscrições devem ser realizadas online no site <a href="http://www.essnortecvp.pt">www.essnortecvp.pt</a>.</p>
<b>Requisitos mínimos</b>	<p>Licenciatura</p>
<b>Vagas</b>	<p>18</p>
	<p>Cofinanciado por:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p><b>PO ISE</b> PROGRAMA OPERACIONAL INCLUSÃO SOCIAL E EMPREGO</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>PORTUGAL</b> <b>2020</b></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>UNIÃO EUROPEIA</b> Fundo Social Europeu</p> </div> </div>
<b>Informações</b>	<p>ESSNorteCVP, Rua da Cruz Vermelha – Cidacos, Apartado 1002, 3720-126 Oliveira de Azeméis Tlf: 256 661 430   <b>Telm.: 919 612 565</b></p> <p>E-mail: <a href="mailto:formacao@essnortecvp.pt">formacao@essnortecvp.pt</a>   <a href="http://www.essnortecvp.pt">www.essnortecvp.pt</a></p>