

[33N] Prescrição e Monitorização de Exercício em Idosos

13, 14, 15, 20, 21, 22, 27, 28, 29 e 30 de Jul. de 2020

Destinatários:

Profissionais de saúde - TSDT - Fisioterapia e Terapia Ocupacional

Objetivos:

Este curso pretende dotar os formandos com o conhecimento teórico e prático necessário para prescrever programas de exercício físico no idoso, de forma segura e eficaz, tanto em ambiente clínico como em ambiente domiciliário.

No final do módulo o formando poderá agir de uma forma segura e autónoma depois de ser capaz de identificar, explorar e pesar os seguintes pontos:

- O impacto do envelhecimento nos diferentes sistemas.
- O exercício físico como prevenção/retardamento das alterações do envelhecimento.
- A funcionalidade e as quedas: avaliações e intervenções.
- Formas de garantir a segurança durante o exercício.
- Prescrição de exercício de acordo com os objetivos decorrentes da avaliação efetuada.
- O papel da nutrição na segurança e nos resultados do exercício físico.

Programa:

1. Módulo 1:

1. Alterações fisiológicas e psicossociais do envelhecimento;
2. Noções de atividade física, exercício e sedentarismo;
3. Benefícios do exercício;
4. Avaliação pré, durante e pós exercício. Análise de risco, nomeadamente de quedas, no idoso e a importância da funcionalidade;
5. Guidelines atuais para prescrição de exercício no idoso;
6. Intensidade, volume de treino e monitorização do exercício no idoso.

2. Módulo 2:

1. Avaliação do idoso - técnicas avançadas;
2. Segurança na intervenção;
3. Técnicas e instrumentos para avaliação da condição física no idoso;
4. Treino de força no idoso - técnicas avançadas;
5. Treino intervalado de alta intensidade no idoso;
6. Prevenção de quedas;
7. Nutrição e exercício no envelhecimento.

Carga Horária:

30 horas

Calendarização:

13, 14, 15, 20, 21, 22, 27, 28, 29 e 30 de Julho de 2020 - 17:00 às 20:00

Local:

Formação à distância - Não-Presencial

Nota: “Nas ações integralmente desenvolvidas em formação à distância, ..., não sendo, contudo, elegíveis formandos com local de residência fora das áreas de implantação territorial do POISE, ou seja, residentes nas regiões de Lisboa e Vale do Tejo e do Algarve.”

(A Comissão Diretiva do POISE, 25 de maio de 2020)

Formadores:

Verónica Abreu

Licenciada em Fisioterapia, pós-graduada em Fisioterapia Cardiorrespiratória, mestre em Atividade Física Adaptada e doutoranda em Fisioterapia na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto em colaboração com a Universidade de Aveiro. Docente no ensino superior desde 2005 e é colaboradora no Grupo de Interesse em Fisioterapia Cardiorrespiratória (GIFCR) da Associação Portuguesa de Fisioterapeutas – Triénio 2017-2020.