

CURSO DE FORMAÇÃO INTENSIVA ENVELHECIMENTO ATIVO

Dotar os formandos dos conhecimentos fundamentais na área do envelhecimento ativo-prevenção da queda, sendo capazes de implementar programas de prevenção primária, secundária (diagnostico e tratamentos precoces) e prevenção terciária (reabilitação) e contribuir para a adoção de hábitos de vida mais saudáveis na população mais idosa.

PLANO DE ESTUDOS

MÓDULOS

ENVELHECIMENTO ATIVO | ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS AO LONGO DO CICLO DE VIDA:

- Conceito
- Revisão da evidência
- Risco de quedas
- Fragilidade no idoso

6H

NEUROPLASTICIDADE NO ENVELHECIMENTO | CONTROLO MOTOR NO ENVELHECIMENTO:

- Fatores neuroprotetores e sua influência na aprendizagem do idoso
- Mudanças na realização das tarefas motoras:
 - . Marcha
 - . Controlo postural
 - . Sit-to-stand
 - . Preensão

6,5H

AValiação DA PESSOA IDOSA E DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA | PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA:

- Dominar os princípios metodologicos para avaliar e prescrever exercício .
- Capacidade de marcha
- Handgrip
- Equilibrio

6H

DESTINATÁRIOS

Licenciados/ Estudantes nas Ciências do Desporto ou outras áreas relacionadas, professores de natação, profissionais do exercício e saúde, detentores do TPTEF (Título Profissional de Técnico de Exercício Físico) e DT (Diretores Técnicos) que pretendam obter unidades de crédito para formação contínua.

DURA 25H /5 UNIDADES DE CRÉDITO

25H /5 UNIDADES DE CRÉDITO

INVESTIMENTO

CONSULTE www.manz.pt



DESPERTA O TEU CONHECIMENTO!

ESTRATÉGIAS PARA A MELHORIA DO EQUILÍBRIO, "GESTÃO" MOTORA E MOBILIDADE FUNCIONAL:

- Apresentação e demonstração da técnica de PNFCHI
 - Casos de estudo
 - Investigação científica e consequente prática
- <http://www.pnfchi-institute.com>

3,5H

PREVENÇÃO DE QUEDAS:

- Causas e consequências das quedas nos idosos
- Parâmetros biomecânicos relacionados com as quedas
- Elaboração de programas de exercício.

3H

CORPO DOCENTE



Prof. Paulo Araújo



Prof. Pedro Aleixo



Prof. Hugo Santos



Prof. Maria da Lapa

MANZ
FORMAÇÃO

ENVELHECIMENTO ATIVO

Formação Certificada LISBOA

12 | MAIO | 2018



Conforme Despacho IPDJ