

Curso “Atividade e exercício físico: capacitando para um envelhecimento saudável”

Programa de Investimento RE-C06-i03 - Incentivo Adultos, Projeto Living the Future Academy (LFA) - Plano de Recuperação e Resiliência (PRR)

Sessões presenciais: Polo B da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra

Sessões online: Através de plataforma Zoom Colibri

Planeamento

(22 de abril a 20 de junho 2024)

1ª sessão - 22 abril (Online)	T	TP	Horário	Formador/a
Módulo I - Envelhecimento saudável: porquê?	4	-	16h30 – 20h30	Luísa Teixeira Santos
	4			
Total	4			

2ª sessão – 24 abril (Online)	T	TP	Horário	Formador/a
Módulo I - Envelhecimento saudável: porquê?	4		16h30 – 20h30	Luísa Teixeira Santos
	4	-		
Total	4			

3ª sessão - 6 de maio (Presencial)	T	TP	Horário	Formador/a
Módulo I - Envelhecimento saudável: porquê?	-	4	09h00 – 13h00	Luísa Teixeira Santos
Módulo I - Envelhecimento saudável: porquê?	-	4	14h00 - 18h00	
	-	8		
Total	8			

4ª sessão - 21 de maio (Online)	T	TP	Horário	Formador/a
Módulo II - Distinguindo atividade e exercício físico	4	-	17h00 – 21h00	Bruno Delgado
	4	-		
Total	4			

5ª sessão - 23 de maio (Online)	T	TP	Horário	Formador/a
Módulo III - Planificação de ações ou programas de atividade física e exercício físico	4	-	17h00 – 21h00	Bruno Delgado
	4	-		
Total	4			



6ª sessão – 29 de maio (Online)	T	TP	Horário	Formador/a
Módulo III - Testes de capacidade funcional e cardiorrespiratória	4	-	17h00 – 21h00	Bruno Delgado
	4	-		
Total		4		

7ª sessão – 5 de junho (Presencial)	T	TP	Horário	Formador/a
Módulo III - Avaliação da pessoa com vista à implementação de ações ou programas de exercício físico	-	4	09h00 – 13h00	Bruno Delgado
Módulo IV - Intervenções no contexto das ações ou programas de exercício físico	-	4	14h00 - 18h00	
	-	8		
Total		8		

8ª sessão – 12 de junho (Online)	T	TP	Horário	Formador/a
Módulo VI - Competências dos profissionais de saúde na promoção da prática de atividade	4	-	17h00 – 21h00	Bruno Delgado
	4	-		
Total		4		

9ª sessão - 20 de junho (Presencial)	T	TP	Horário	Formador/a
Módulo IV - Intervenções no contexto das ações ou programas de exercício físico	-	4	09h00 – 13h00	Bruno Delgado
Módulo V - Exercícios práticos para a implementação de ações ou programas de exercício físico	-	4	14h00 - 18h00	
	-	8		
Total		8		

