



webinar

DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

Webinar "Dia Mundial da Atividade física 2024"

10 abril 2024

14:00

Sessão de abertura

- António Amaral, PhD, Presidente da ESEnfC
- João Apóstolo, PhD, Coordenador Científico UICISA: E
- Belmiro Rocha, Presidente APER
- Ricardina Carneiro, sub-vogal do Núcleo do Desporto e Lazer da AE ESEnfC

Moderador: Clara Ventura, PhD, Coordenadora da UCPER, ESEnfC

14:15

Sessão 1: Estratégias de motivação comportamental para a prática da atividade física

- Eliana Carraça, PhD, Fac. Educação Física e Desporto - Universidade Lusófona (colaboradora do PNPAF, DGS)

Moderador: Cristina Veríssimo, UCPEPFC, ESEnfC

14:50

Sessão 2: Promoção da atividade física em doentes após evento cardíaco

- Paulo Dinis, cardiologista, SPMD, CHUC

Moderador: Paulo Ferreira, PhD, UCPMC, ESEnfC

15:10

Painel: Promoção da atividade física no Ensino de Enfermagem

Resultados preliminares de estudo a nível nacional

- Arménio Cruz, PhD, UCPER, ESEnfC

Perspetiva da ESS Bragança

- André Novo, PhD, ESS-Bragança, Instituto Politécnico Bragança

Perspetiva da ESEL

- Vanda Pinto, PhD, Dep. Enf. Reabilitação, Escola Superior de Enfermagem Lisboa

- Cristina Marques Vieira, PhD, Dep. Enf. Reabilitação, Escola Superior de Enfermagem Lisboa

Moderador: Hugo Neves, UCPER, ESEnfC

16:15

Sessão de encerramento



webinar

**DIA MUNDIAL DA
ATIVIDADE FÍSICA**

Sessões Experimentais

De 08 a 12 de abril 2024

17:15

Programa geral

Yoga

08 abril 2024 | 17h15 às 18h15

Sala de Reuniões - Pólo B da ESEnfC

(dinamizado pela Instrutora Liliana Sousa)

Treino Funcional

09 abril 2024 | 17h15 às 18h15

Campo de jogos - Pólo A da ESEnfC

(dinamizado pela Instrutora Rita Lucena)

Pilates

10 abril 2024 | 17h15 às 18h15

Sala de Relaxamento - Pólo B da ESEnfC

(dinamizado pela Instrutora Cristina Figueiredo)

*Inscrições limitadas por sessão e disponíveis até às 23.59h (+GMT) do dia que antecede cada sessão.

A ESEnfC informa que irá captar imagens de fotografia e vídeo, para efeitos de divulgação da atividade.



webinar

DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

Caminhada e Corrida

10 abril 2024

16:15

Programa geral

(Pátio junto à Associação de Estudantes | Pólo B) A partir das 16.00h

Check-in e entrega de kits de participação

16.25h

Briefing inicial aos Participantes

16.30h

Partida

17.30h

Entrega de Prémios

Informações gerais Conheça AQUI o percurso.

Indumentária recomendável: calça ou calção confortável, sapatilhas, boné.

A ESEnC informa que irá captar imagens de fotografia e vídeo, para efeitos de divulgação da atividade.

Entrega de prémio aos 3 primeiros classificados da Corrida e aos 3 primeiros classificados da Caminhada. Caso não existam participantes para o item corrida, os prémios a atribuir a estes serão atribuídos aos 4º, 5º e 6º classificados da Caminhada.

Dispensa de serviço do Pessoal técnico, administrativo e de gestão que efetue a sua inscrição para participar na caminhada ou corrida, a partir das 16.15h do dia 10 de abril 2024, desde que assegurados os serviços mínimos, validação a efetuar com os/as Coordenadores/ras dos Serviços.

Inscrições limitadas e disponíveis até ao dia 09 de abril 2024, às 23.59h (+GMT).



webinar

DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

Torneio de Futebol

17 de abril 2024

16:00

Programa geral

(Campo Polivalente | Pólo A) Inscrições limitadas e disponíveis até ao dia 16 de abril 2024, às 23.59h (+GMT).

A partir de 11 de abril, inscrições para o Torneio de Futebol deverão ser solicitadas por email para atividadefisica@esenfc.pt

A partir das 16.00h

Check-in e entrega de kits de participação

16.15h

Briefing inicial aos Participantes

16.30h

Início

17.30h

Entrega de Prémios

Informações gerais A ESEnFC informa que irá captar imagens de fotografia e vídeo, para efeitos de divulgação da atividade.

Entrega de prémio a todos os participantes.