



Webinar "Atividade física e promoção da saúde"

06 de abril de 2022

14:00

Sessão de abertura

João Apóstolo, PhD, Coordenador Científico da UICISA: E

Belmiro Rocha, Presidente APER

Moderador: Clara Apóstolo Ventura, PhD, ESEnFC

14:15

O Programa Nacional para a promoção da atividade física | Impacto do COVID nos níveis de atividade física

Cristina Godinho, PhD, PNPAF, DGS

Moderador: Cristina Figueira Veríssimo, EESPFC, ESEnFC

14:30

Hábitos de atividade física na comunidade académica da ESEnFC

Arménio Cruz, PhD, Equipa do P20 - ESEnFC

Cristina Figueira Veríssimo, PhD, Equipa do P20 - ESEnFC

Dina Marques, Equipa do P20 - ESEnFC

Paulo Alexandre, PhD, Equipa do P20 - ESEnFC

14:45

Intervenções de Enfermagem na promoção da atividade física | A evidência científica

Promoção da atividade física e exercício físico na prática clínica

Luís Sousa, PhD, EER (Escola Superior de Saúde Atlântica)

Reabilitação cardíaca - a importância do exercício físico

Bruno Delgado, PhD, EER, Escola Superior de Saúde - Norte Cruz Vermelha

Exercício físico e saúde mental

José Carlos Santos, PhD, EESM, ESEnFC

Eficácia de um programa de reabilitação em doentes hemodialisados, no período intradialítico

Romeu Outeiro, MSc, ER, CHUC

Moderador: Arménio Cruz, PhD, EER, ESEnFC

15:45

Discussão

16:00

Sessão de encerramento



Caminhada

06 de abril de 2022

16:00

Abertura do Secretariado

(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.

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

Entrega de prémio aos 3 primeiros classificados.

Dispensa de serviço dos colaboradores Não Docentes que efetuem a sua inscrição para participar na caminhada, a partir das 16.15h do dia 06 de abril 2022, desde que assegurados os serviços mínimos, validação a efetuar pelos/as Coordenadores/ras dos Serviços.

Inscrições limitadas e disponíveis até ao dia 05 de abril 2022, às 23.59h (+GMT).



Sessões Experimentais

De 04 a 08 de abril de 2022

17:00

Programa geral

Pilates

04 abril 2022 | 17h às 18h

Laboratório de relaxamento - Pólo B da ESEnFC

(dinamizado pela Instrutora Mara Silva, Phive Health & Fitness Centers)

Aeróbica

05 abril 2022 | 17h às 18h

Campo de jogos - Pólo A da ESEnFC

(dinamizado pela Instrutora Rita Pacheco, Holmes Place Portugal - Clube Coimbra)

Yoga

07 abril 2022 | 17h às 18h

Laboratório de relaxamento - Pólo B da ESEnFC

(dinamizado pela Instrutora Inês Morais)

Ginástica de manutenção

08 abril 2022 | 17h às 18h

Ginásio - Pólo C da ESEnFC (novo espaço designado)

(dinamizado pelo Instrutor Rúben Nóbrega, Mov.t - health club, ginásio, academia de dança & spa)

*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.