

Plano de Sessão

Sobre o Módulo

Curso	FPIF – Formação Pedagógica Inicial de Formadores
Módulo	IX – Simulação Pedagógica Final
Formador	Jaime Miguel Abreu
Entidade Promotora	Índice Máximo, Lda.

Sobre a Sessão

Tema da sessão	Prescrição de Exercício: Recomendações Gerais para Idades Geriátricas
Nº da Sessão	1/1
Duração	15 minutos
População-alvo	Médicos, Enfermeiros e outros Profissionais de Saúde
Pré-requisitos	Os formandos deverão ter formação prévia em: Geriatria/Gerontologia, Patologia Básica ou formação equivalente.
Local	CHUCB – Hospital Pêro da Covilhã, Covilhã, Castelo Branco, Portugal
Data	30 de Outubro de 2019
Referências Bibliográficas	<ul style="list-style-type: none">• American College of Sports Medicine., Thompson, W. R., Gordon, N. F., & Pescatello, L. S. (2010). <i>ACSM's guidelines for exercise testing and prescription</i>. 8th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins• Lee, I., Shiroma, E., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. and Katzmarzyk, P. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. <i>The Lancet</i>, 380(9838), pp.219-229• Sallis, J., Bull, F., Guthold, R., Heath, G., Inoue, S., Kelly, P., Oyeyemi, A., Perez, L., Richards, J. and Hallal, P. (2016). Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. <i>The Lancet</i>, 388(10051), pp.1325-1336.

Objetivos da Sessão

Objetivo geral	Capacitar os formandos para responder às necessidades da prática de exercício físico dos utentes em idades geriátricas.
-----------------------	---

Objetivos específicos	<p>No final da sessão, os formandos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Reconhecer os riscos da inatividade física e benefícios do exercício físico em utentes geriátricos, conforme o estilo de vida do utente;• Fazer recomendações gerais de treinos específicos à população geriátrica, capazes de preservar ou impedir a progressão de doenças;• Criar um plano de treino personalizado, escolhendo tipos de treino que sejam adaptados às necessidades do utente geriátrico.
------------------------------	--

Metodologias da Sessão

Metodologia Pedagógica	Método Expositivo, Interrogativo e Ativo
Metodologia de Avaliação	Avaliação Diagnóstica e Avaliação Sumativa através de um teste com Questões de Escolha Múltipla no final da sessão.

	Conteúdos Didáticos	Descrição dos Conteúdos	Métodos e técnicas pedagógicas	Equipamentos/ Meios didáticos a utilizar	Avaliação	Tempo Previsto (min)
Introdução	Atividade Física no Idoso e o Envelhecimento	- Introdução a Conceitos Gerais relacionados com a Atividade Física no Idoso: Inatividade Física, Envelhecimento e Benefícios do Exercício Físico		Hardware - Computador - Videoprojector - Telemóveis dos Formandos - Wi-fi	Avaliação Diagnóstica	3 minutos
Desenvolvimento	Prática de Exercício Físico Tipos de Treino	- Recomendações Gerais da prática de Exercício Físico - Riscos da Prática de Exercício conforme o Estilo de Vida/Doença do Idoso - Tipos de Treino: Aeróbio, Flexibilidade, Força e Equilíbrio - Recomendações do Tipo de Treino, conforme o Estilo de Vida/Doença do Idoso	Método Expositivo e Interrogativo	Software - Google Slides - Slido - Kahoot	Avaliação Sumativa através de um Teste com Questões de Escolha Múltipla no final da sessão.	10 minutos

Conclusão

Casos Clínicos	Ficha de Exercícios com Casos Clínicos onde os formandos irão desenvolver os seus conhecimentos por <i>Brainstorming</i> e Prática Ativa.	Método Ativo	<p>Materiais</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ficha de Exercícios com Casos Clínicos (em papel) - Caneta/Lápis <p>Hardware</p> <ul style="list-style-type: none"> - Computador - Videoprojector - Telemóveis dos Formandos - Wi-fi <p>Software</p> <ul style="list-style-type: none"> - Google Slides - Slido 	---	2 minutos
----------------	---	--------------	--	-----	-----------