

# PRÁTICAS DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A PROMOÇÃO DA GERONTOMOTRICIDADE

28 maio 2022 | 9h00 – 13h00 | 4 horas

**Maria Spratley**

**Formação Presencial**

Mais informações e inscrições em:

[www.kairosport.pt](http://www.kairosport.pt)

Iniciativa realizada com o apoio de:



Apoiamos:



## APRESENTAÇÃO

Se era uma área com cada vez mais relevância nas sociedades atuais, muito devido ao acentuado envelhecimento demográfico, a situação pandémica que vivenciamos e o conseqüente confinamento, a gerontomotricidade torna-se ainda mais importante. São vários os relatos de que temos tido conhecimento, através dos meios de comunicação social, de idosos cuja motricidade e mobilidade tem sido afetada pela necessidade de se manterem nas suas residências. Urge, assim, desenvolver práticas que melhorem a motricidade da população sénior.

Nesta formação, serão apresentados uma bateria de testes e alguns exercícios de treino funcional que promovem a gerontomotricidade. Será uma formação essencialmente prática, em que todos terão oportunidade de experimentar os testes e exercícios propostos.

## LOCAIS E HORÁRIOS

Pavilhão Municipal Terras de Vermoim  
 Vila Nova de Famalicão  
 28 de maio 2022 – 9h00 – 13h00

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Horário	Conteúdo
9h00	A bateria de teste de avaliação adequada à população Sénior
10h00	Os fundamentos do treino funcional para a promoção da gerontomotricidade e sua aplicação prática Como prevenir quedas Exercícios para contrariar as más posturas da posição sentada O trabalho da Força Muscular A respiração O trabalho do pavimento pélvico. Os estímulos neurais

## FORMADORA

### Maria Spratley

- Mestre em Atividade Física para Terceira Idade pela FADEUP
- Licenciada em Educação Física e Desporto pela FCDEF-UP
- ex-Docente Instituto Piaget – “Atividade Física na Terceira Idade” e “Ginástica Laboral”
- Fundadora e professora da Ginástica+50
- Formadora de SeniorGym da Federação de Ginástica de Portugal (FGP)

### VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	35€
-------------	-----

### CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

[geral@kairosport.pt](mailto:geral@kairosport.pt)

### APOIOS E PARCERIAS



### APOIAMOS



Esta formação é organizada pela BizPoint, Lda – Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

