

DESPORTO NA 3.ª IDADE

9 a 30 de abril de 2024 | 17h-19h | 10 horas

FORMAÇÃO E-LEARNING

SIRLENI SOUZA MEDINA

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.kairosport.pt

APRESENTAÇÃO

O envelhecimento da população destaca a importância de abordar estratégias de promoção da saúde em diferentes faixas etárias. No contexto do envelhecimento, a prescrição de treino para idosos desempenha um papel crucial, visando a manutenção da funcionalidade e qualidade de vida. Além disso, atividades específicas como a hidroginástica ganham relevância para a terceira idade e gestantes, proporcionando benefícios físicos e emocionais. A ginástica direcionada para idosos surge como uma prática eficaz, promovendo a mobilidade, equilíbrio e sociabilidade. Exploraremos essas abordagens, destacando os seus impactos positivos na saúde e bem-estar dessa população específica.

Esta formação visa capacitar profissionais para lidar com a prescrição de treino para idosos, a hidroginástica na terceira idade e gestantes, bem como a ginástica adaptada, proporcionando uma compreensão abrangente das necessidades específicas deste público. Durante a ação, serão abordados princípios de segurança, adaptações de exercícios, considerações fisiológicas e estratégias motivacionais. O objetivo é fornecer ferramentas práticas e teóricas para promover um envelhecimento ativo e saudável, atendendo às demandas singulares destes grupos.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *e-learning*, com uma sessão realizada através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões**, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional. Todas as dúvidas e intervenções poderão ser feitas a qualquer momento da formação.

Data	Horário	Temática
9/abr	17h – 19h	Prescrição de treino para idosos
16/abr	17h – 19h	Hidroginástica na terceira idade e gestantes
23/abr	17h – 19h	Ginástica para a terceira idade
Sessão Assíncrona (2 horas)		Realização de um trabalho individual a entregar até ao dia 27 de abril
30/abr	17h – 19h	Partilha e discussão dos trabalhos realizados Esclarecimento de dúvidas e conclusão da formação

DESTINATÁRIOS

- Treinadores e Atletas das várias modalidades;
- Técnicos de exercício físico;
- Diretores técnicos;
- Todos os interessados na temática.

FORMADORA**Sirleni Souza Medina**

Treinadora de atletismo (Curso CBAT Nível 1) com larga experiência na prescrição de treino para idosos, hidroginástica adaptada e ginástica para a terceira idade. Destaca-se pelas abordagens personalizadas, visando não apenas a aptidão física, mas também o bem-estar emocional e social. Como instrutora e mentora, compartilha o seu conhecimento em diversas formações, inspirando outros profissionais a adotarem práticas centradas no aluno.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em regime e-learning

9, 16, 23 e 30 de abril de 2024 – 17h-19h

Sessão assíncrona com 2h de duração

(10 horas)

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	45€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@kairosport.pt

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

