

## GERONTOMOTRICIDADE

3 A 14 MAIO 2021 | 20h30 – 22h

Formação e-learning

**Catarina Pereira**

**Gabriela Almeida**

**Hugo Rosado**

**Maria Spratley**

**Soraia Ferreira**

**Tiago Moreira**

### CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

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

Iniciativa realizada com o apoio de:

## 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 consequente 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 diferentes trabalhos realizados no âmbito da gerontomotricidade, quer no que se refere a programas de atividade física que a promovem, como nos impactos que tem na saúde e na vida dos idosos.

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em e-learning

3 a 14 maio de 2021 – 20h30 - 22h

(9 horas)

## DESTINATÁRIOS

- Treinadores e Atletas das várias modalidades;
- Técnicos de Exercício Físico (Personal Trainer's);
- Diretores técnicos;
- Técnicos em IPSSs e outras estruturas de apoio a idosos.

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Data	Hora	Duração	Formador	Tema
03/05/2021	20h30	1h30	Catarina Pereira	Introdução ao envelhecimento (fisiológico e patológico) Diretrizes de intervenção, adaptações da intervenção, prioridades na intervenção, o que incluir numa sessão de intervenção
04/05/2021	20h30	1h30	Maria Spratley	Práticas de atividade física para promoção da gerontomotricidade
07/05/2021	20h30	1h30	Soraia Ferreira	Avaliação dos níveis de atividade física e capacidade funcional da pessoa idosa e Programas de exercício físico
10/05/2021	20h30	1h30	Gabriela Almeida	Avaliação psicomotora da pessoa idosa (inclui avaliação dos fatores psicomotores, das affordances e consciência corporal)
11/05/2021	20h30	1h30	Tiago Moreira	Treino de Força em Idosos
14/05/2021	20h30	1h30	Hugo Rosado	Reabilitação Psicomotora: Da avaliação à intervenção psicomotora na pessoa idosa

## FORMADORES

### Catarina Pereira

Catarina Pereira é Professora na Universidade de Évora, (Portugal) no Departamento de Desporto e Saúde, e efetuou o seu Doutoramento em Motricidade Humana, na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa, Portugal. O seu ID ORCID é <https://orcid.org/0000-0001-8111-1455>.

A sua área de especialidade é o envelhecimento e Catarina Pereira tem desenvolvido projetos de investigação centrados na manutenção da aptidão funcional, da autonomia e da segurança nos idosos, tendo vasta publicação científica na área. Particularmente, tem investigado o problema das quedas na pessoa idosa. Neste âmbito, destaca-se o projeto vigente *ESACA – Envelhecer em segurança no Alentejo. Compreender para agir*. Projeto em que Catarina Pereira é coordenadora e que foi financiado pelo programa Horizon 2020 .

O delineamento e o estudo dos efeitos de novos programas de intervenção terapêutica e de exercício para pessoas idosas a viver na comunidade e a viver em regime de lar é atualmente o seu principal interesse de investigação. Em simultâneo, a criação de novos instrumentos de avaliação e a determinação do efeito dos programas é também uma sua prioridade de estudo.

### Gabriela Almeida

2015 – Doutoramento em Motricidade Humana, na especialidade de Reabilitação, pela Universidade de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana

2012 – Mestrado em Reabilitação Psicomotora, pela Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana

1999 – Licenciatura em Educação Especial e Reabilitação, pela Universidade Técnica de Lisboa; Faculdade de Motricidade Humana

- Professora Auxiliar do Departamento de Desporto e Saúde, Universidade de Évora, Escola de Ciências e Tecnologia, Portugal

- Membro integrado do Centro de Investigação Integrada em Saúde Investigação, Educação e Inovação em Investigação Clínica e Saúde Pública - Comprehensive Health Research Centre (CHRC)

- Diretora do Curso de Mestrado em Psicomotricidade, Universidade de Évora, Escola de Ciências e Tecnologia, Portugal

Ciência ID - BD1C-C4DB-A01F

ORCID iD - 0000-0002-6716-2114

### Hugo Rosado

Formação académica:

-Desde 2016: Doutorando em Motricidade Humana, pela Universidade de Évora.

-2013: Mestrado em Psicomotricidade Relacional, pela Universidade de Évora.

-2011: Licenciatura em Reabilitação Psicomotora, pela Universidade de Évora.

Experiência profissional:

-Desde 2020: Bolsa de investigação, financiada pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia (Referência: SFRH/BD/147398/2019).

-De 2016 a 2019: Bolsa de investigação, no âmbito do projeto "ESACA - Envelhecer com Segurança no Alentejo. Compreender para Agir (Referência: ALT20-03-0145-FEDER-000007).

Ciência ID: 8D1D-8F89-DBC0

ResearchGate: [https://www.researchgate.net/profile/Hugo\\_Rosado2](https://www.researchgate.net/profile/Hugo_Rosado2)

ORCID: 0000-0002-1549-3608

## **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)

## **Soraia Ferreira**

Soraia Ferreira licenciou-se em Ciências do Desporto, em 2013, pela Universidade de Évora. Concluiu o mestrado em Exercício e Saúde, em 2016, na mesma instituição e encontra-se atualmente a terminar o doutoramento em Motricidade Humana.

É bolsista da Fundação para a Ciência e a Tecnologia no âmbito do seu doutoramento e colaboradora do Comprehensive Health Research Centre (CHRC). É assistente convidada na Universidade de Évora e integrou painéis de avaliação com a Agência de Avaliação e Acreditação do Ensino Superior (A3ES).

Os seus principais interesses de pesquisa são a atividade física, o envelhecimento saudável, as doenças neurodegenerativas e o exercício.

## **Tiago Moreira**

- Doutorando em ciências do desporto
- Pós graduado em fisiologia e exercício clínico
- Criador do Quality Onco Life – programa de exercício no doente oncológico
- Vencedor do prémio de investigação 2018 pelo Portugal Ativo

### VALOR DA INSCRIÇÃO

Treinadores, Técnicos de Exercício Físico e Diretores Técnicos	40€*
--	------

\* Por cada inscrição paga, entregaremos 1€ ao Projeto Futebol de Rua

### CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

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

### APOIOS E PARCERIAS



### APOIAMOS



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

