



## **CURSO DE EXTENSÃO EM ESTRATÉGIAS DE REDUÇÃO DE COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA PARA IDOSOS (ILPIS)**

O envelhecimento populacional é um tema urgente, especialmente no Brasil, já que em menos de trinta anos veremos a prevalência da população idosa duplicar, sem o investimento necessário para a promoção de um envelhecimento ativo e saudável. O aumento da expectativa de vida está associado ao aumento de doenças físicas e mentais, que impactam na qualidade de vida de idosos e familiares. A Fragilidade e as Demências estão entre as principais causas de dependência, incapacidade e institucionalização de idosos. Estima-se que 107 mil idosos residam em ILPIs. Entre as diretrizes da OMS para a construção de uma sociedade para todas as idades, o exercício físico é uma estratégia que pode contribuir para as quatro áreas de ação da década do Envelhecimento saudável. A prática regular de atividade física está associada à melhora do desempenho físico, emocional e cognitivo de idosos. Desde 2014, o nosso grupo vem promovendo ações na tríade pesquisa, ensino e extensão através de atividades físicas para idosos. A capacitação teórico-prática é fundamental para que o cuidado centrado no idoso possa ser realizado de forma segura e eficiente e os benefícios da redução do comportamento sedentário possam ser alcançados em idosos institucionalizados. Neste curso de extensão gratuito, objetivamos capacitar profissionais de ILPIs para a realização de avaliações funcionais e implementação de atividades de redução de comportamento sedentário para os idosos institucionalizados.

### **OBJETIVOS:**

- Disponibilizar o conhecimento relacionado ao tema através de aulas expositivas, sempre utilizando o conhecimento científico através das publicações mais recentes e relevantes sobre o assunto;
- Instrumentalizar os profissionais das ILPIs para que sejam capazes de desenvolver atividades que utilizem o movimento corporal associado às funções cognitivas para reduzir o comportamento sedentário dos idosos;
- Capacitar o maior número possível de profissionais atuantes em ILPIs, contribuindo dessa forma para a redução do comportamento sedentário de idosos residentes em ILPIs.

### **INSCRIÇÕES, DIVULGAÇÃO DA SELEÇÃO E CONFIRMAÇÃO DE INSCRIÇÃO**

As inscrições estarão abertas de 01/07/2022 até 20/07/2022 pelo nosso formulário de inscrição (<https://forms.gle/Cc8qZFdj7ka1aVxm7>) não havendo custo de inscrição ou de mensalidade. A



divulgação da seleção e confirmação de inscrição também serão divulgadas pelo mesmo site da inscrição até sete dias após o término das inscrições.

Os 100 primeiros inscritos terão acesso ao curso e serão certificados ao final, desde que cumpram os requisitos de avaliação.

### **CRITÉRIOS DE SELEÇÃO**

Profissionais que atuem em Instituições de Longa Permanência para Idosos (assistentes sociais, cuidadores, fisioterapeutas, enfermeiros, musicoterapeutas, médicos, profissionais de educação física, psicólogos, técnicos de enfermagem, terapeutas ocupacionais, outros)

### **LOCAL DE REALIZAÇÃO**

O curso será realizado em um ambiente virtual através do Moodle AVA (assíncrono) e um encontro trimestral por Zoom (síncrono) ao final do curso. Os alunos poderão tirar dúvidas durante todo o curso através do ambiente do curso (tire suas dúvidas) e pelo email do curso [ilpiemovimento@ipub.ufrj.br](mailto:ilpiemovimento@ipub.ufrj.br)

### **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

**ABERTURA: Profa Andrea Deslandes (Coordenadora do curso)**

#### **MÓDULO 1- MÓDULO BÁSICO DE REDUÇÃO DE COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO**

**Coordenador: Paulo de Tarso Maciel Pinheiro**

**OBJETIVO:** Introduzir conceitos e estratégias objetivando uma transição do comportamento sedentário para um estilo de vida ativo. As ações serão pautadas na prática de exercícios e fornecimento de conhecimentos que auxiliem na modificação do comportamento.

#### **MÓDULO 2- CAPACIDADES FÍSICAS, ENVELHECIMENTO E ATIVIDADE FÍSICA**

**Coordenadora: Talita Cezareti**

**OBJETIVO:** Nesse módulo iremos apresentar as capacidades físicas, os efeitos do envelhecimento e possibilidades de avaliação e estratégias de estimulação física em idosos institucionalizados.

#### **MÓDULO 3- DANÇA SENTADA: A DIVERSÃO COMO ESTRATÉGIA DE CUIDADO**

**Coordenadora: Vanessa Pereira e Lilian Damião**



**OBJETIVO:** Tornar a dança acessível para idosos com uma variedade de limitações físicas e cognitivas, incluindo idosos com demência. O objetivo específico deste módulo será capacitar profissionais de ILPI a inserir a dança como estratégia de cuidado para idosos com algum declínio cognitivo ou limitação física que necessitem de adaptação para a realização de movimentos

#### **MÓDULO 4- FRAGILIDADE E CAPACIDADE INTRÍNSECA**

##### **PARTE A: Fragilidade: como prevenir e reverter**

**Coordenador: Paulo de Tarso Maciel Pinheiro**

**OBJETIVOS:** Capacitar os profissionais com noções sobre o conceito de fragilidade física que viabilizem a avaliação dos idosos e posterior classificação em pré frágeis, frágeis e robustos. A partir dessa classificação, instrumentalizar os profissionais para a prescrição de exercícios de acordo com as peculiaridades de cada grupo

##### **PARTE B: Capacidade intrínseca: podemos melhorar?**

**Colaboradora: Jéssica Plácido**

**OBJETIVOS:** Entender o conceito de capacidade intrínseca, o seu papel no envelhecimento saudável e pensar em estratégias para a sua manutenção na população de idosos em ILPIs. Também serão aprendidas formas ecológicas e de fácil uso para a avaliação da capacidade intrínseca nesses locais.

#### **MÓDULO 5- FUNCIONALIDADE E ATIVIDADE FÍSICA**

**Coordenador: Felipe de Oliveira**

**OBJETIVO:** Entender os diferentes conceitos de atividades da vida diária (AVD), a aplicabilidade dos testes e atividades físicas que podem ser utilizados para indicar e melhorar o nível de dependência e autonomia dos idosos em ILPIs.

#### **MÓDULO 6- CONSCIÊNCIA CORPORAL DO IDOSO**

**Coordenadora: Helena Moraes**

**OBJETIVO:** Esclarecer o que é interocepção e como as práticas de consciência corporal podem desenvolver a consciência interoceptiva.

#### **MÓDULO 7- COMO PREVENIR QUEDAS**

**Coordenador: Renato Sobral Monteiro Junior**



**OBJETIVO:** Apresentar os mecanismos biodinâmicos e fisiológicos básicos das quedas relacionadas ao envelhecimento; e demonstrar exercícios para a elaboração de um programa preventivo.

## **MÓDULO 8: APLICANDO A TEORIA NA PRÁTICA**

**Coordenador: Christiano Barbosa da Silva**

**OBJETIVO:** Aplicar os conteúdos teóricos desenvolvidos no curso à prática clínica do atendimento centrado em idosos institucionalizados.

## **AVALIAÇÃO E CERTIFICAÇÃO**

A avaliação será realizada ao final de cada módulo, através do preenchimento e envio de um formulário de avaliação. O aluno só terá a sua certificação no curso após o envio dos oito formulários de avaliação (referente ao conteúdo de cada módulo). Os alunos que completarem os oito módulos receberão um email com a confirmação da finalização do curso.

O certificado de conclusão será enviado por email, pela Pró-Reitoria de Extensão (Pr-5) após a finalização do tempo previsto para a integralização do curso (31 de dezembro de 2022).