



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 19/02/2024 até 08/03/2024 pelo nosso formulário de inscrição (<https://forms.gle/R9M7eyGmeeKFg9138>) 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 300 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

COORDENAÇÃO DO CURSO

Profa Andrea Deslandes

Prof Luiz Felipe Figueiredo

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) em até três meses após a finalização do tempo previsto para a integralização do curso (finalização até 31 de Dezembro de 2024 e envio dos certificados até 01 de março de 2025).