

Curso de Formação de curta duração conducente a microcredencial da ESEL

Curso: Literacia Física: Atividade Física como Estratégia Avançada em Enf. na Promoção da Saúde

Apresentação

Portugal é o País Europeu onde se verificam níveis mais baixos de atividade física e níveis mais altos de sedentarismo. A Direção-Geral da Saúde desenvolveu a “Estratégia Nacional de Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-estar” e definiu a atividade física como um dos programas de saúde prioritário. Há assim a necessidade de desenvolvimento dos profissionais de saúde que atuam nesta área específica, quer na dimensão científica, técnica e relacional. O Enfermeiro tem acompanhado estas novas exigências em saúde, através da atenção que dispensa à singularidade de cada pessoa, inserida numa família/comunidade. É também o profissional de saúde na equipa interdisciplinar que pode ser determinante no contributo para a saúde individual, coletiva dos praticantes de atividade física, de exercício físico e/ou de desporto.

Quadro Europeu de Classificação: 6 **Nº ECTS:** 2 **Vagas** 30

Modalidade de Formação:

B-Learning

Destinatários: Enfermeiros

Equipa Pedagógica:

Coordenador: Cristina Marques Vieira <https://www.esel.pt/node/8067>

Objetivo geral do curso: Desenvolver conhecimento da no âmbito da literacia física como estratégia avançada de enfermagem na promoção da saúde ao longo do ciclo de vida

Conteúdos programáticos:

1. Contextualização à temática
2. Prática de atividade física – contributo para a integração fluida da identidade
3. Recomendações de atividade física adequadas à situação de doença
4. Particularidades da Prescrição de Atividade física

Total de horas de trabalho: 50h

Metodologia de ensino e avaliação: Metodologia expositiva, PBL (resolução de estudos de caso) e simulação, num total de 20 horas de contacto.
Avaliação através de prova escrita individual.

NOTA: O funcionamento do curso está condicionado à matrícula de um número mínimo de 15 estudantes admitidos.

Local e horários: online: 4, 6, 11, 18 novembro; presencial: 13 novembro (17 às 21h) 2025

Parcerias: