

Acções de Formação c/despacho > Imprimir (id #98195)

Ficha da Acção

Designação Atividade física adaptada a crianças e adolescentes asmáticos e com excesso de peso/obesidade

Região de Educação **Área de Formação** A B C D

Classificação Formação Contínua **Modalidade** Curso de Formação

Duração

Nº Total de horas 25 Nº de Créditos 1

Cód. Área C05 **Descrição** Didácticas Específicas (Atividade Física Adaptada),

Cód. Dest. 28 **Descrição** Professores do Grupo 260 do 2º Ciclo do Ensino Básico e do Grupo 620 dos Ensinos Básico (3º Ciclo) e Secundário

Dest. 50% 28 **Descrição** Professores do Grupo 260 do 2º Ciclo do Ensino Básico e do Grupo 620 dos Ensinos Básico (3º Ciclo) e Secundário

Reg. de acreditação (ant.)

Formadores

Formadores com certificado de registo

B.I. 9930328 **Nome** PEDRO MIGUEL TEIXEIRA FLORES **Reg. Acr.** CCPFC/RFO-22045/07

Componentes do programa todas **Nº de horas** 25

Formadores sem certificado de registo

Anexo A

A preencher nas modalidades de Curso, Módulo, DSES e Seminário

Razões justificativas da acção e a sua inserção no plano de actividades da entidade proponente

As crianças e adolescentes asmáticos e com excesso de peso/obesidade não cumprem as recomendações semanais, de atividade física, propostas por entidades internacionais.

Problemas: A elevada prevalência de crianças e adolescentes asmáticos em Portugal (11% no grupo etário dos 6-7 anos e 11,8% no dos 13-14 anos) (DGS, 2002) e a elevada prevalência de crianças e adolescentes pré-obesos (38,2%) e obesos (12,5%) no ensino primário e no secundário (pré-obesos 27,2% e obesos 3,7%) (DGS, 2005).

Necessidades: Aumentar o padrão de atividade física das crianças e adolescentes asmáticos para que estes cumpram as recomendações internacionais de atividade física de forma a controlarem e reduzirem o número de crises provocadas pela asma; aumentar o padrão de atividade física das crianças e adolescentes com excesso de peso/obesidade, contribuindo para a redução do peso, tentando assim diminuir o risco de, precocemente, se tornarem diabéticos tipo 2 ou contraírem doenças cardiovasculares.

A prevalência dos asmáticos mais pré-obesos e obesos no 1º ciclo é igual a 62,5% dos alunos e a partir do 3º ciclo é de 42,7% (DGS, 2002 e 2005). Na Escola Secundária de Paredes a prevalência da asma é de 11,1%.

Objectivos a atingir

- Conhecer a realidade da problemática e impacto social da asma e da obesidade.
- Conhecer os benefícios da atividade física em asmáticos e obesos.
- Identificar uma crise de asma e os procedimentos mais adequados para a situação.
- Aplicar instrumentos, materiais e métodos capazes de diagnosticar a asma e a obesidade.
- Aplicar instrumentos, materiais e métodos para controlar a aptidão física dos asmáticos e obesos.
- Elaborar um programa de atividade física adaptado a asmáticos e obesos, tendo em conta a duração, intensidade, frequência e tipo de atividade, permitindo ainda que os alunos sejam autónomos para que se exercitem fora das aulas de Educação Física.

Conteúdos da acção

1- Apresentação do programa da Formação (teórica – 2h)

1.1. objectivos / finalidades;

1.2. conteúdos a abordar e respectiva metodologia a aplicar nas sessões.

2- Asma (teórico-prática – 4h).

2.1. prevalência da asma e definição;

2.2. classificação e factores de risco;

2.3. diagnóstico e terapêutica farmacológica.

2.4. benefícios da Actividade Física em asmáticos e influência da actividade física na indução de uma crise de asma;

2.5. níveis de Actividade Física recomendados para asmáticos.

3 – Obesidade (teórico-prática – 4h)

3.1. prevalência, diagnóstico e classificação;

3.2. tipologia morfológica e riscos relativos de doenças associadas à obesidade.

3.3. benefícios da atividade física e níveis de atividade física recomendados a obesos.

4. Elaboração de Programas de Atividade Física estruturados a crianças e adolescentes asmáticos e crianças e

4- Elaboração de programas de atividade física estruturados a crianças e adolescentes asmáticos e crianças e adolescentes obesos (teórico-prática – 13h)

4.1. prescrição de atividade física;

4.2. utilização de materiais e métodos para controlar os níveis de aptidão física;

4.3. utilização de instrumentos para o controlo da asma e da obesidade.

5- Avaliação e reflexão crítica individual de todo o trabalho desenvolvido ao longo das várias sessões (teórico-prática – 2h).

Metodologias de realização da acção

O projeto proposto, prevendo alguns espaços de aprofundamento e debates teóricos, foi, essencialmente, construído perspetivando metodologias centradas na atividade dos professores. Dominada por uma conceção do "saber-fazer", pretende-se assegurar a funcionalidade dos conhecimentos desta ação na transformação das práticas. Assim, numa primeira etapa, os professores tomarão contacto com os problemas propostos na ação. À exceção da 1ª sessão, destinada à apresentação, aplicar-se-á uma metodologia de cariz teórico-prático, tendo sempre em consideração a vertente investigativa e participativa dos formandos, bem como a respetiva articulação com as suas práticas letivas. Numa segunda fase expor-se-á as dimensões, definições, classificações, diagnósticos e terapêuticas quer para a asma quer para a obesidade. Servirá, também, para demonstrar os benefícios, influência e níveis de atividade física recomendados nestas populações. Apresentar-se-á alguns materiais e instrumentos para diagnosticar a asma e o excesso de peso/obesidade e também os níveis de aptidão física nestes grupos. Os formandos terão de, autonomamente, serem capazes de reconhecer uma crise de asma e verificar se uma criança está em perigo de se tornar obeso. Seguidamente, elaborarão um programa de atividade física estruturado, tendo em conta a aptidão física inicial de cada criança, e saber aplicar a intensidade, duração, frequência e tipo de atividade a realizar em cada grupo específico de risco.

As atividades a realizar constarão de:

- apresentação de diapositivos;
- análise de artigos científicos;
- manuseamento de instrumentos para diagnosticar e avaliar o estado da asma e da obesidade;
- recolha de dados para elaboração de programas estruturados de atividade física;
- reflexão e partilha de ideias e experiências resultantes das atividades postas em prática.

Regime de avaliação dos formandos

A avaliação dos formandos será feita tendo em conta os seguintes parâmetros:

1. participação;
2. trabalho final ou teste.

O referencial da escala de avaliação é o previsto no n.º 2 do artigo 46º do Estatuto da Carreira Docente, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 15/2007, de 19 de Janeiro:

- * Excelente – de 9 a 10 valores;
- * Muito Bom – de 8 a 8,9 valores;
- * Bom – de 6,5 a 7,9 valores;
- * Regular – de 5 a 6,4 valores;
- * Insuficiente – de 1 a 4,9 valores.

Não são certificados formandos cuja assiduidade seja inferior a dois terços da duração da ação de formação, conforme o entendimento do Conselho Científico da Formação Contínua, descrito no ponto n.º 2 da Carta Circular CCPFC 1/2007.

Forma de avaliação da acção

A ação de formação será avaliada por intermédio de:

- a) Avaliação contínua
- b) Inquérito realizado aos formandos e formador, no final da mesma;
- c) Relatório do Formador;
- d) Relatório do CFAE.

Bibliografia fundamental

American College of Sports Medicine (2000). Guidelines for exercise testing and prescription (6th edition). Lippincott Williams & Wilkins: Ed. Philadelphia.

American Thoracic Society (1999). Pulmonary rehabilitation. Am J Respir Crit Care Med: 159, 1666-1682.

Direcção geral de Saúde (2005). Programa Nacional de Combate à Obesidade.

Direcção Geral de Saúde (DGS) (2002). Relatório do Director-Geral e Alto-Comissário da Saúde. Ganhos da saúde em Portugal. Ponto da situação.

Global Initiative for Asthma (2003). Guia de bolso para o manejo e a prevenção da asma. Actualizado a partir do relatório da Oficina de Trabalho NHLBI/WHO. Disponível em: <http://www.ginasthma.com>

National Institute of Health/NHLBI (2002). Global Initiative for Asthma: Global strategy for Asthma Management and Prevention. NHLBI/WHO Workshop Report, Publication 3659.

Revista Portuguesa de Ciências do Desporto (2002).

Sociedade Portuguesa de Pneumologia (1997). Normas clínicas para intervenção na Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica. Lisboa.

Processo

Data de recepção 10-02-2017 **Nº processo** 97267 **Registo de acreditação** CCPFC/ACC-90418/17

Data do despacho 27-02-2017 **Nº ofício** 1884 **Data de validade** 27-02-2020

Estado do Processo C/ Despacho - Acreditado