Programa da Ação de Curta Duração

Escola Superior de Saúde

Designação	Cinesiologia e Bandas Neuromusculares

Área de Formação (CNAEF)	ECTS	Nível EQF
720	3	Nível 6

	Presenciais	Online - síncronas	Online - assíncronas	TOTAL
Horas de contacto	6 PL	12	---------	18
			Horas de trabalho autónomo	57
			Horas TOTAIS	75

Público a que se destina	Profissionais com formação superior na área da Saúde que, no âmbito da sua formação contínua, pretendam aperfeiçoar/atualizar conhecimentos na área da Cinesiologia e Bandas Neuromusculares.
Vagas (se aplicável)	Mínimo: 15

1. Equipa docente/ Equipa de Formação

	Grupo Disciplinar	nome	email	Ciência ID
Responsável científico IPVC	Enfermagem	Sara Moreira	sama@ess.ipvc.pt	A913-FD38-F6FD
Docentes; Formadores/as	Fisioterapia	Rui Lago	lagorui@gmail.com	C41A-3EE5-28FC
		Sara Moreira	sama@ess.ipvc.pt	A913-FD38-F6FD

2. Resumo

A ação de curta duração tem como finalidade desenvolver o conhecimento, capacidades e habilidades para análise do movimento, opções terapêuticas como a aplicação de bandas neuromusculares e suas implicações no exercício profissional. Esta formação capacita os formandos para a fundamentação das suas práticas profissionais nos princípios da Cinesiologia dando resposta a necessidades de pessoas que cuidam e aumentar o seu conhecimento sobre o tema.

A ação vai desenvolver-se em três módulos, dois dos quais irão decorrer no formato E-learning, e um módulo presencial*. Preconiza-se o recurso a metodologias ativas e tecnológicas.*

3. Objetivos de aprendizagem

1- Analisar o movimento articular e muscular e seus princípios biomecânicos sobre o ponto de vista anatómico e funcional

2- Classificar os movimentos fisiológicos e acessórios, os respetivos planos e eixos articulares

3 - Identificar as características funcionais do sistema músculo esquelético

4. Treinar a aplicação de bandas neuromusculares com objetivos terapêuticos e/ou profiláticos em contexto terapêutico e desportivo

4. Conteúdos

-Conceitos fundamentais e objetivos da cinesiologia; ossos, articulações, músculos e ligamentos; classificação articular; biomecânica básica (3hT).

- Movimentos fisiológicos e acessórios; eixos e planos de movimento; amplitude articular; avaliação cinemática (3hT).

-Coordenação motora, cadeias cinéticas (abertas e fechadas), postura e marcha; análise funcional do movimento (3h T).

- Movimento: disfunções do movimento; estratégias terapêuticas ou preventivas aplicadas em diversos contextos (3h T)

- Bandas neuromusculares: principais benefícios, indicações e contraindicações (3hPL). Efeitos musculares, articulares e venolinfaticos da aplicação das bandas, integrando princípios de cinesiologia com técnicas de bandas neuromusculares aplicadas segundo raciocínio clínico baseado na evidência (3h PL).

5. Metodologias de ensino e aprendizagem

As estratégias de ensino-aprendizagem adotadas nesta ACD, baseiam-se numa abordagem centrada no formando proporcionando uma experiência dinâmica, envolvente e transformadora, através de metodologias ativas, para criar oportunidades para uma aprendizagem significativa.

1. A ação de Curta Duração decorrerá na modalidade de B-learning, com aulas síncronas e presencial, envolvendo diferentes metodologias ativas.

2. Serão utilizadas ferramentas como apresentações em videoconferência (PowerPoint) e-mail e fóruns e recursos didáticos digitais.

3. As aulas síncronas serão efetuadas através da plataforma *Teams.*

4. Todos os formandos terão acesso aos recursos didático-pedagógicos disponibilizados na plataforma Moodle.

5. Como recursos didáticos físicos serão utilizados laboratório para aulas práticas.

6.Nas aulas práticas laboratoriais recorrer-se-á à demonstração e treino de habilidades sobre os princípios de aplicação da técnica das bandas neuromusculares de aplicação muscular, articular e linfática.

A componente teórica, será privilegiado o método ativo. Assim o formador disponibilizará materiais para análise e reflexão conjunta, bem como para a realização de trabalhos práticos e estudos de caso.

A componente de trabalho autónomo será realizada através de análise de exercícios práticos que potenciam o treino de competências e a tomada de decisão. Pesquisa de referências bibliográficas acerca das temáticas abordadas e de outras consideradas complementares ao desenvolvimento das competências.

6. Avaliação

Atividade pratica em grupo 50%

Prova escrita individual 50%

7. Bibliografia (Deve optar apenas por uma norma de referenciação bibliográfica: ex. APA 6ª edição, Vancouver ou NP 405)

Fornasari, C. A. (2001). Manual para estudo da Cinesiologia. Manole.
Kapandji, I. A. (2011). Anatomia funcional: Membro inferior (6.ª ed.). Guanabara Koogan.
Kapandji, I. A. (2015). Fisiologia articular: Esquemas comentados da mecânica humana (6.ª ed.). Guanabara Koogan.
Miranda, E. (2000). Bases de anatomia e cinesiologia. Sprint.
Muscolino, J. E. (2008). Cinesiologia: O sistema esquelético e a função muscular. Lusodidacta.
Palastanga, N., Field, D., & Soames, R. (2000). Anatomia e movimento humano: Estrutura e função. Manole.

Aprovação em CTC (data):

(parecer)