



Porque existe este módulo?

O EXS BEHAVIOR CHANGE procura apresentar uma abordagem inovadora que visa a integração de pressupostos e ferramentas derivadas de distintas teorias e técnicas de modificação comportamental, nos processos de avaliação, prescrição e supervisão do exercício. A formação estará assente em fortes evidências científicas e orientada para as necessidades dos profissionais que procuram apoiar a adesão continuada ao exercício nos seus clientes.

As atuais práticas e orientações de prescrição tendem a focar-se excessivamente na relação dose-efeito que o exercício deverá ter, e apesar de existirem algumas recomendações para a integração de pressupostos comportamentais na prática profissional, estes tendem a ser difíceis de implementação sem preparação específica para esse efeito. Acresce ainda que ferramentas válidas para apoiar a sustentabilidade do comportamento na prática são escassas, e só muito recentemente surgiram as primeiras evidências sólidas para a utilização de algumas delas. Urge trazer essas ferramentas para o contexto do exercício físico e respetivos profissionais, e integrá-las na necessária mudança de paradigma que a prescrição de exercício orientada para a saúde e bem-estar necessita.



Como está organizada a Formação:

O EXS BEHAVIOR CHANGE será constituído por um formato formativo designado por Híbrido (semi-presencial) = **2 Módulos Formativos com 15 horas**, com aproximadamente 7.5h por cada módulo.

Módulo 1 (Teórico Gravado e disponível on-line) - Modelos e teorias de apoio à adesão continuada à prática - **7,5h**

Módulo 2 (Prática – Presencial Obrigatória) - Operacionalização de ferramentas nos processos de avaliação, prescrição e supervisão de exercício físico - **7,5h**



Conteúdos

Os conteúdos do módulo 1 serão disponibilizados na nossa plataforma formativa avançada 15 dias antes da data da realização do módulo presencial designado como módulo 2. **Estes conteúdos serão gravados e disponibilizados durante um período de 60 dias.**

Todo o suporte de estudo de apoio será disponibilizado na plataforma formativa avançada 15 dias antes da data da realização do módulo presencial (**disponível para descarregar e guardar**).



O que vamos abordar:

- Enquadramento temático, conceptual e contextual (teórico);
- Modelos de teóricos de suporte à modificação comportamental (teórico/prático);
- Modelos explícitos/reflexivos na modificação comportamental;
- Modelos implícitos/automáticos na modificação comportamental;
- Integração de modelos à luz da teoria do processamento duplo;
- Integração e operacionalização de pressupostos de modificação comportamental e ferramentas contextuais (prático);
- Instrumentos em processos de avaliação inicial/intermédia;
- Instrumentos em processos de prescrição e supervisão.



Pré-requisitos:

Formação mínima obrigatória - EXS ENGAGE

Vagas por edição:

16 disponíveis

Créditos Formativos:

2,25 CTS para a renovação da Cédula profissional TF e DT



DIRECÇÃO EXS EXERCISE SCHOOL:



Hugo Moniz

FORMADOR:



**Prof. Dr.
Diogo Teixeira**

Licenciado em Educação Física e Desporto
Pós-Graduado em Saúde, Nutrição e Exercício
Mestre em Exercício e Bem-Estar
Doutorado em Educação Física: Ramo de
Atividade Física e Saúde
Professor Auxiliar na FEFD/ULHT
Investigador CIDEFES

