



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Campus Universitário - Trindade
88040-900 - Florianópolis - SC - Brasil
Fones: (048) 3721-9462 - Fax (048) 3721-9927

Curso: Bacharelado em Educação Física

PLANO DE ENSINO

DEF 5817

Disciplina: **Envelhecimento, Atividade Física e Saúde**

Carga Horária: **03 créditos (h/a semana) - 54 h/a.** (36 teórico-práticos e 18 PPCC).

Pré-requisitos:

Semestre: 2023.2

Professora: **Aline Rodrigues Barbosa**

Horário Atendimento: **segundas-feiras: 13:30 às 14:20 horas (sala 307).**

1- EMENTA:

Envelhecimento humano: definições, teorias, aspectos demográficos e biopsicossociais. Envelhecimento, atividade física e qualidade de vida. Programas de atividade física na promoção da saúde de idosos. Testes e exercícios físicos em programas de atividade física para idosos. Motivação para prática de atividades físicas em idades avançadas.

2 - OBJETIVO GERAL

Contribuir para a formação do bacharel em Educação Física, para que possa atuar com idosos na área gerontológica, por meio do processo de ensino-aprendizagem de atividades físicas.

3 - OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1 Contextualizar os aspectos demográficos do envelhecimento no Brasil e no mundo;
- 3.2 Apresentar as diretrizes curriculares para preparação do profissional de Educação Física para trabalhar com idosos;
- 3.3 Destacar as definições de envelhecimento (cronológico, biológico, funcional, intelectual e social);
- 3.4 Apresentar as principais terminologias relacionadas ao envelhecimento;
- 3.5 Verificar as modificações nos aspectos biopsicossociais com o processo de envelhecimento;
- 3.6 Estudar as doenças mais comuns no processo de envelhecimento;
- 3.7 Apresentar classificações das Atividades da Vida Diária (AVD's);
- 3.8 Apresentar as capacidades físicas que devem ser trabalhadas com idosos;
- 3.9 Discutir modalidades e programas de atividades físicas para idosos;
- 3.10 Planejar, elaborar e estruturar exercícios físicos para idosos nos diferentes contextos;

- 3.11 Apresentar baterias de testes ou testes específicos que mensuram a aptidão física e funcional do idoso.

4 - CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1 UNIDADE I – Aspectos do envelhecimento

1. Aspectos demográficos do envelhecimento;
2. Apresentação das diretrizes curriculares para preparação do profissional de Educação Física para trabalhar com idosos;
3. Definições de envelhecimento (cronológico, biológico, funcional, intelectual e social);
4. Principais terminologias relacionadas ao envelhecimento;
5. Alterações nos aspectos biopsicossociais associados ao processo de envelhecimento;
6. Doenças mais comuns no processo de envelhecimento, apresentação de seminários.

METODOLOGIA: Explicação oral, multimídia, filmes, grupos.

4.3 UNIDADE III – Atividade física para idosos

1. Limitação funcional e aptidão funcional, bateria de testes.
2. Composição corporal, avaliação
3. Modalidades de atividade física para idosos;
3. Objetivos dos programas de atividade física para os idosos;
4. Aspectos metodológicos do trabalho com idosos;

METODOLOGIA: Explicação oral, utilização de multimídia, visitas a locais que praticam atividades físicas, aula prática, apresentação de seminários.

5 - AVALIAÇÃO

Poderão ser realizadas as seguintes avaliações:

- a) Participação em atividades durante às aulas ou extraclasse (desempenho nos questionários/atividades, análise, discussão e apresentação de filmes e realização das tarefas), 10 pontos.
 - b) 1 prova = 10 pontos.
 - c) Estudo de caso, atividade em dupla (10 pontos).
 - d) Relatório/apresentação de observação dos programas de atividade física para idosos (5 pontos);
 - e) Proposição de um modelo de aula para idosos (5 pontos, atividade em grupo), apresentação oral ou prática/ discussão (avaliação pelos pares).
- A nota final será determinada pela média aritmética das avaliações (a + b + c + d, e).

6 - CRONOGRAMA: (ressalta-se que o cronograma abaixo é apenas uma previsão, o andamento das aulas é amplamente dependente da participação dos alunos).

| AULAS | CONTEÚDO |
|--------|------------------------|
| Agosto | |
| 08 | Apresentação do plano. |

| | |
|----------|---|
| | |
| 15 | PPCC 1 – (corresponde à aula de 7:30 às 8:20) Vídeo – Porque as mulheres vivem mais https://www.youtube.com/watch?v=7Dh8S3kDOKI Conceitos, demografia e aspectos epidemiológicos |
| 22 | PPCC 2 (corresponde à aula de 7:30 às 8:20) – Vídeo – Preconceitos com a idade https://www.youtube.com/watch?v=-6cfleiMrBU Transição epidemiológica (continuação). Alterações fisiológicas e patologias mais frequentes no envelhecimento. |
| 29 | PPCC 3- (corresponde à aula de 7:30 às 8:20) - Vídeo https://www.youtube.com/watch?v=4jX5WWR5zi0 (Velhice: potência de vida ou sinônimo de "lixo social"? Ruth Lopes) Aspectos biopsicossociais do envelhecimento. |
| Setembro | |
| 05 | Capacidade física e aptidão funcional -Baterias de avaliação - Aula prática sobre os testes. |
| 12 | Aula prática – avaliação física idosos |
| 19 | Continuação ... patologias mais frequentes no envelhecimento. Aspectos biopsicossociais do envelhecimento |
| 26 | Funcionalidade - Composição corporal. Mensuração do nível de AF, escalas. Cuidados e modalidades de atividade física. Aspectos metodológicos teóricos e práticos do trabalho com idosos. |
| Outubro | |
| 03 | PPCC 4 – (corresponde à aula de 7:30 às 8:20) Vídeo Exercita-se não e opcional https://www.youtube.com/watch?v=E_CudHyaSDs Composição corporal. Mensuração do nível de AF, escalas. Cuidados e modalidades de atividade física. Aspectos metodológicos teóricos e práticos do trabalho com idosos. |
| 10 | PPCC (5 a 7) – Planejamento da apresentação sobre artigo |
| 17 | Apresentação dos trabalhos |
| 24 | Apresentação dos trabalhos |
| 31 | PPCC (8 a 10) – Planejamento do estudo de caso |
| Novembro | |
| 07 | PPCC (11 a 14) - observação de aulas no CDS ou local de preferência |
| 14 | PPCC (15 a 18) - observação de aulas no CDS ou local de preferência |
| 21 | Discussão e correção dos estudos de caso (avaliação pelos pares). |
| 28 | Discussão e correção dos estudos de caso (avaliação pelos pares). |
| 27 | Apresentação oral ou prática das aulas/ discussão (avaliação pelos pares). |
| Dezembro | |
| 05 | Prova |
| 12 | Prova/recuperação |

7 - Referências básicas:

Nasri F. O envelhecimento populacional no Brasil. *Einstein*,2008; 6(Supl 1): S4-S6.

Chaimowicz, F, Chaimowicz, FG. O envelhecimento populacional brasileiro. *PISTA: Periódico Interdisciplinar [Sociedade Tecnologia Ambiente]*2022; 4(2), 6-26.

Gobbi S et al. Diretrizes curriculares internacionais para preparação de instrutores de atividade física para idosos. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*,2012; 10(2): 37-46.

Carvalho JAM, Garcia RA. O Envelhecimento da população brasileira: um enfoque demográfico. *Cad Saúde Pública*, 19 (3), 725-733.

Duarte E C, Barreto SM. Transição demográfica e epidemiológica: a Epidemiologia e Serviços de Saúde revisita e atualiza o tema. *Epidemiol. Serv. Saúde* [Internet]. 2012 ; 21(4): 529-532.

Christensen K, et al. Ageing populations: the challenges ahead. *Lancet* 2009;374(9696):1196–208.

CIF: *Classificação internacional de funcionalidade, incapacidade e saúde*/ [Centro Colaborador da Organização Mundial da Saúde para a Família de Classificações Internacionais (org.)]. São Paulo, Edusp, 2003.

Freitas, E.V.; PY, L.; Neri, A.L.; Cançado, F.A.X.; Gorzoni, M.L.; Rocha, S. M. Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

Hallal PC et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*. 2012; 380: 247-257.

Mazo, G.Z.; Lopes, M.A. e Benedetti, Tânia B. Atividade física e o idoso; concepção gerontológica. Porto Alegre: Sulina, 2009.

Nelson ME, Rejeski WJ, Blair SN, Duncan PW, Judge JO, King AC et al. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation* 2007; 116(9): 1094.

Marchi Netto FL. Aspectos biológicos e fisiológicos do envelhecimento humano e suas implicações na saúde do idoso. *Pensar a prática* 2006; 7(1), 75-84.

Moraes EM et al. Características biológicas e psicológicas do envelhecimento. *Rev Med Minas Gerais* 2010; 20(1): 67-73

Shephard, R.J. Envelhecimento, atividade física e saúde. SP: Phorte, 2003.