



**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**

### **DEF5817**

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

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

Pré-requisitos:

Professora: **Tânia Rosane Bertoldo Benedetti**

Telefone: **37218564** E-mail: [tania.benedetti@ufsc.br](mailto:tania.benedetti@ufsc.br)

Atendimento: Horário Atendimento Professora: **3ª feiras: 14:00-16:00h ou agendar por e-mail.**

Estágio de Docência (Monitor):

E-mail:

Atendimento:

## **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**

- Contextualizar os aspectos demográficos do envelhecimento no Brasil e no mundo;
- Destacar as definições de envelhecimento (cronológico, biológico, funcional, intelectual e social);
- Apresentar as principais terminologias relacionadas ao envelhecimento;
- Verificar as modificações nos aspectos biopsicossociais com o processo de envelhecimento;
- Estudar as doenças mais comuns no processo de envelhecimento;
- Apresentar classificações das Atividades da Vida Diária (AVD's);
- Apresentar as capacidades físicas que devem ser trabalhadas com idosos;

- Discutir modalidades e programas de atividades físicas para idosos;
- Planejar, elaborar e estruturar exercícios físicos para idosos nos diferentes contextos;
- Apresentar baterias de testes ou testes específicos que mensuram a aptidão física e funcional do idoso.

## 4 CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

### 4.1 UNIDADE I - Introdução ao Envelhecimento (03 aulas)

1. Aspectos demográficos do envelhecimento no Brasil e no mundo;

METODOLOGIA: Aula expositiva-dialogada. Recurso multimídia (apresentação em *power point*).

### 4.2 UNIDADE II – O Processo do Envelhecimento (09 aulas)

1. Definições de envelhecimento (cronológico, biológico, funcional, intelectual e social);
2. Principais terminologias relacionadas ao envelhecimento;
3. Alterações nos aspectos biopsicossociais associados ao processo de envelhecimento;
4. Doenças mais comuns no processo de envelhecimento, apresentação de seminários.

METODOLOGIA: Aula expositiva-dialogada. Recursos multimídia (apresentação em *power point*; *vídeos/filmes*). Organização de grupos.

### 4.3 UNIDADE III – Atividade física para idosos (42 aulas)

1. Classificações das Atividades da Vida Diária (AVD's);
2. Modalidades de atividade física para idosos;
3. Metodologia para trabalhar com idosos;
4. Objetivos dos programas de atividade física para os idosos;
5. Testes e avaliação da capacidade física e funcional dos idosos.
6. Bateria de testes para idosos

METODOLOGIA: Aula expositiva-dialogada. Recurso multimídia (apresentação em *power point*). Visita *in loco* em programas de atividade física específicos para idosos. Aula prática. Apresentação de seminários.

#### Assistir o vídeo

Levantar os principais aspectos biológicos, psicológicos, sociais e espirituais observados no filme e transpor para o trabalho.

## 5. AVALIAÇÃO

Serão realizadas cinco avaliações:

**1ª) Programas de atividade física para idosos (1,0).** Ministrará uma aula prática nos grupos de idosos na UFSC.

**2ª) Provas –** Serão aplicadas duas provas. Uma sobre Gerontologia (2,0 pontos) e outra sobre Atividade Física e Envelhecimento (3,5 pontos).

### **3ª) Apresentar e entregar o estudo de caso - Apenas no dia postado no moodle.**

Apresentar e entregar o estudo de caso **(3,5 pontos)** – identificação do idoso; condições de saúde, capacidade funcional; nível de atividade física; avaliação do idoso e prescrição de exercício.

**O trabalho será apresentado em três etapas.**

#### **1. Etapa**

**INTRODUÇÃO, OBJETIVO E ANAMNESE (1,0 ponto):**

*Introdução:* A individualidade dos idosos sempre deverá ser levada em consideração quando da prescrição de exercícios físicos para os diferentes níveis de independência.

Portanto, avaliar os idosos é de primordial importância para uma boa prescrição de exercícios.

*Objetivo:* Avaliar e analisar as características de um idoso e prescrever adequadamente um programa de exercícios físicos.

Aplicar a Anamnese ao idoso

1. Quem é o idoso? Características socioeconômicas (idade, sexo, estado civil, escolaridade, renda).
2. Condições de saúde? (doenças, nº de medicamentos, nº de consultas no primeiro semestre do ano, nº quedas no ano, dentre outros).
3. Participação social? Participa de grupos (convivência, social, recreação, aposentados, etc)?
4. Qual é o nível de AVD do idoso?

#### **2 Etapa**

**PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS (2,0 pontos):**

1. Quais os instrumentos que você vai aplicar? Por quê? Instrumentos (escalas das atividades da vida diária, baterias de testes físicos, medidas antropométricas, dentre outros).
2. Qual o nível de atividade física? Aplicar algum instrumento que mensura qual o nível.
3. Identificar barreiras e facilitadores para a prática de AF? Modalidade que deseja praticar ou que pratica, e por que não praticam? Aspectos positivos da prática, dentre outros.
4. Descrever quais as escalas e/ou teste utilizados e como foi realizada a sua aplicação e porque foram aplicadas as escalas escolhidas.

**APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS (1,0 ponto):** Descrever os principais resultados encontrados.

**ANÁLISE DOS RESULTADOS (1,5 pontos):** Analisar os resultados encontrados demonstrando onde que estão os problemas que deverão ser trabalhados.

#### **3 Etapa**

**PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS (2,0 pontos):** A partir de todos os dados encontrados qual a prescrição mais adequada?

**CONSIDERAÇÕES FINAIS (1,0 ponto):** Principais conclusões a partir dos resultados. Sugestões e recomendações para o idoso participante do estudo. Prescrever um programa de exercício físico, respeitando as características físicas (de acordo com o nível funcional) e

interesses do idoso. A prescrição deve verificar todos os aspectos dos idosos e deve ser realizada nos mínimos detalhes. Ex. trabalho de força, quantas vezes, porque, etc.

BIBLIOGRAFIA UTILIZADA (0,5 ponto).

APRESENTAÇÃO EM VIDEO E/OU POWER POINT – 3-5 MINUTOS TOTAL (1,0 ponto).

- Quem e o idoso que esta sendo estudado?
- Quase os testes e escalas que foram aplicados e porque foram escolhidos estes testes e escalas?
- Quais os resultados dos testes?
- O que precisa ser indicado para o idoso fazer? Capacidades físicas!
- Qual a prescrição real? (ou seja que o idoso consegue e quer fazer)

## 6 RECUPERAÇÃO

Quando necessário será realizada uma prova escrita com todo conteúdo programático, dentro do período de recuperação estipulado pelo calendário da UFSC.

\*As 06 hs/aula de Práticas Pedagógicas como Componentes Curriculares (PPCC) serão cumpridas com a participação de horas de avaliação dos idosos – extra aula.

## 7 CRONOGRAMA

AULAS	CONTEÚDOS
<b>Agosto</b>	
27	Apresentação do Plano de ensino Epidemiologia e demografia. Leitura: IBGE – Vigitel 2022.  Ministério da Saúde. <b>Vigitel Brasil 2022</b> : vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico, 2023 Definições de envelhecimento (cronológico, biológico, funcional, intelectual e social). Principais terminologias relacionadas ao envelhecimento.  <b>Modulo 1 - Guia de cuidados para a pessoa idosa</b> <b>Aula prática</b>
<b>Setembro</b>	
03	Definições de envelhecimento (cronológico, biológico, funcional, intelectual e social). Principais terminologias relacionadas ao envelhecimento.  Capítulo: Envelhecimento humano: definições e terminologias. Mazo, G.Z.; Lopes, M.A. e Benedetti, Tânia B. <b>Atividade física e o idoso</b> : concepção gerontológica. Porto Alegre: Sulina, 2009.  <b>Modulo 2 - Guia de cuidados para a pessoa idosa</b>

	<b>Aula prática</b>
10	<p>Alterações nos aspectos biopsicossociais associados ao processo de envelhecimento. Filme para sempre Alice.</p> <p>Capítulo: Aspectos biopsicossociais do envelhecimento humano. Mazo, G.Z.; Lopes, M.A. e Benedetti, Tânia B. <b>Atividade física e o idoso</b>: concepção gerontológica. Porto Alegre: Sulina, 2009.</p> <p><b>Modulo 2 - Guia de cuidados para a pessoa idosa</b></p> <p><b>Aula prática sobre envelhecimento</b></p> <p>Trazer borrachas de dinheiro, algodão, grãos de feijão, óculos com grau, copo, garfo, faca, colher, pratinho, fruta.</p>
17	<p>Classificações das Atividades da Vida Diária (AVD's). Níveis 1 – 5 e dependências.</p> <p>Capítulo. Capacidade Funcional. Mazo, G.Z.; Lopes, M.A. e Benedetti, Tânia B. <b>Atividade física e o idoso</b>: concepção gerontológica. Porto Alegre: Sulina, 2004.</p> <p><b>Aula prática – convidado</b></p>
24	<p>Doenças mais comuns no processo de envelhecimento.</p> <p>Capítulo: Doenças mais comuns no envelhecimento. Mazo, G.Z.; Lopes, M.A. e Benedetti, Tânia B. <b>Atividade física e o idoso</b>: concepção gerontológica. Porto Alegre: Sulina, 2009.</p> <p>Ministério da Saúde. <b>Vigitel Brasil 2015</b>: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico, 2014.</p> <p><b>Aula prática – parte inicial da aula</b></p>
<b>Outubro</b>	
01	<p>5 Is e Incontinência urinária</p> <p>Capítulo: Doenças mais comuns no envelhecimento. Mazo, G.Z.; Lopes, M.A. e Benedetti, Tânia B. <b>Atividade física e o idoso</b>: concepção gerontológica. Porto Alegre: Sulina, 2009.</p> <p>Ministério da Saúde. <b>Vigitel Brasil 2015</b>: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico, 2014.</p> <p><b>Aula prática</b></p>
08	<p>Escalas para mensurar o nível de AF (questionários, pedômetros, acelerômetros). Apresentar escalas que podem ser aplicadas.</p> <p>Escalas para mensuras outras variáveis (MEEM, GDS, Whoqol-old, etc.) Mazo, G.Z.; Benedetti, T. R. Adaptação do questionário internacional de atividade física para idosos. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. 2010, 12(6): 480-484.</p> <p><b>Aula prática</b></p> <p><b>Entrega da primeira etapa do trabalho.</b></p>

15	<p>Testes físicos sobre avaliação da capacidade física e funcional dos idosos – Bateria AAHPERD e Fullerton Test.</p> <p>Osness WH, et al. Functional Fitness Assessment for Adults Over 60 Years. The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD). Association for Research, Administration, Professional Councils, and Societies. Council on Aging and Adult Development.1990.</p> <p>Rikli, R. E. &amp; Jones, J. J. (1999). Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults. Journal of Aging and Physical Activity, 7:129-161</p> <p>Aula prática dos testes - montagem e entendimento</p> <p><b>Aula prática dos testes</b></p>
22	<p>Qualidades físicas a ser trabalhado com idosos</p> <p>Cuidados e modalidades de atividade física para idosos.</p> <p><b>Aula prática</b></p>
29	<p>Metodologia para trabalhar com a pessoa idosa - teóricos e práticos</p> <p><b>Aula prática</b></p>
<b>Novembro</b>	
05	<p>Como trabalhar as capacidades físicas nas aulas práticas com idosos</p> <p><b>Prova I – Gerontologia</b></p> <p><b>*Entrega da segunda etapa do trabalho.</b></p>
12	<p>Objetivos dos programas de atividade física para os idosos – Envelhecimento Ativo (OMS, 2002) – Cidade Amiga do Idoso (OMS) – NASF – Floripa Ativa – Curitiba Ativa – Academia da Cidade.</p> <p><b>Aula prática</b></p>
04	<p><b>Correção da prova 1.</b></p> <p>Conhecer as diferentes aulas: Hidroginástica; Ginástica; Musculação; Parkinson, Vôlei Adaptado (câmbio); Handebol; Bocha; entre outras.</p> <p><b>Aula prática – convidado</b></p>
19	<p>Coleta de dados com os idosos</p> <p><b>Aula prática – convidado</b></p>
26	<p>Prova II – Atividade Física e Envelhecimento.</p>
<b>Dezembro</b>	
03	<p><b>*Entrega da terceira etapa do estudo.</b></p> <p>Apresentação vídeo de prescrição de AF a partir dos estudos de caso.</p> <p>Cada aluno deverá gravar um vídeo de no mínimo 4 e no máximo 5 minutos, mostrando a prescrição de atividade física no idoso que está acompanhando ao longo do semestre. A escolha da atividade física deverá acontecer baseada na anamnese e nos testes aplicados anteriormente. Ao longo do vídeo o aluno deve justificar o porque da escolha dos exercícios escolhidos (com base em todos os instrumentos que foram aplicados), essa justificativa também deve ser entregue por escrito.</p>

10	Continuação Apresentação vídeo de prescrição de AF a partir dos estudos de caso. Cada aluno deverá gravar um vídeo de no mínimo 4 e no máximo 5 minutos, mostrando a prescrição de atividade física no idoso que está acompanhando ao longo do semestre. A escolha da atividade física deverá acontecer baseada na anamnese e nos testes aplicados anteriormente. Ao longo do vídeo o aluno deve justificar o porque da escolha dos exercícios escolhidos (com base em todos os instrumentos que foram aplicados), essa justificativa também deve ser entregue por escrito.
17	Recuperação

## 7 BIBLIOGRAFIA BÁSICA

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.

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

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção primária à saúde. Departamento de promoção da saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54 p.: il. ISBN978-85-334-2885-0 Acesso: World Wide Web:

[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf)

## 8 BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

Brasil, Ministério da Saúde. VIGILÂNCIA DE FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO PARA DOENÇAS CRÔNICAS POR INQUÉRITO TELEFÔNICO – VIGITEL. Brasília, DF · 2019..

Brasil, Ministério da Saúde. Lei n. 10.741 de 01 de outubro de 2003. Estatuto do Idoso. Luís Inácio Lula da Silva. Disponível em

<http://www.senado.gov.br/web/relatorios/destaques/2003057rf.pdf>

Classificação Internacional de Doenças – CID/10. Disponível em: <http://www.datasus.gov.br/cid10/webhelp/cid10.htm>

Gobbi, Sebastião; Villar, Rodrigo; Zago, Anderson Saraz. **Bases Teórico-práticas do condicionamento físico**. Guanabara Koogan. 2005.

IBGE, 2011. **Censo 2010**. Brasil, 2011.

Revista española de geriatría y gerontología. **II Asamblea mundial sobre el envejecimiento**, v.37, supl.2, 2002, 122p.

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

### TABELA COM AS AULAS

<b>Turmas idosos</b>	<b>dias</b>	<b>Horários</b>	<b>Vagas</b>	<b>Locais</b>
Ginástica	3 e 5	8.20	6	SI ginástica
Ginástica	3 e 5	9.10	6	ginástica
Natação	3 e 5	13.30	2	Piscina grande
Hidroginástica	3 e 5	14.20	2	Piscina adaptada
Hidroginástica	3 e 5	15.10	2	Piscina adaptada
Ginástica	3 e 5	16.10	6	SI ginástica
Voleibol	2, 4 e 6	8.00 – 10.00 (sexta 7.30 – 9.10)	2	Ginásio 1 e 3