

PLANO DE ENSINO

Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2022.1	7º	EDUCAÇÃO FÍSICA NA SAÚDE DO IDOSO
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
54		Bases e práticas da Educação Física
Componentes Correlacionados		
Estudo do movimento I e II/ Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida/ Treinamento Desportivo		
Docente		
Ciro Oliveira Queiroz		
Ementa		
Prática da educação física voltada para a saúde do idoso com foco na promoção da saúde e na qualidade de vida.		

COMPETÊNCIA
Conhecimentos

Compreender os fatores fundamentais e determinantes para a interpretação, bem como o de executar a prescrição e avaliação em praticantes de atividade física e associar os dados obtidos através da mesma com os conteúdos já vistos no decorrer do curso;

Selecionar, planejar e executar a abordagem da prescrição do exercício para qualidade de vida do idoso;

Conhecer as diferentes metodologias de atividades físicas para as características morfológicas dos idosos.

Habilidades

Planejar, executar e compreender os métodos de treinamento individual e coletivo e suas dependências práticas e teóricas para análise de uma avaliação e prescrição de exercícios físicos apropriados para cada situação que o idoso esteja vivendo;

Correlacionar os dados da anamnese e da avaliação para uma Prescrição de exercício segura e eficiente.

Atitudes

Perceber a postura do profissional frente a prescrição do exercício e seus aspectos éticos na saúde do idoso;

Perceber a visão global do indivíduo;

Discernir a informação científica da não científica relativa à área.

Conteúdo Programático

Necessidades específicas dos adultos idosos
 Aptidão física para adultos idosos
 Parâmetros da aptidão funcional
 Protocolos para avaliação física de idosos
 Diretrizes e recomendações para prescrição de exercício para idosos
 Atividade física e sistema cardiopulmonar de idosos
 Atividade física e sistema musculoesquelético de idosos
 Atividade física e sistema nervoso de idosos
 Atividade física e sistema sensorial de idosos
 Atividade física e osteoporose
 Atividade física e artrite
 Atividade física e parkinson
 Atividade física e alzheimer
 Treinamento funcional para idosos
 Treinamento de condicionamento aeróbico e anaeróbico para idosos
 Treinamento de condicionamento muscular para idosos
 Adesão e medidas de segurança

Métodos e Técnicas de Aprendizagem

Aulas expositivas e dialogadas; Leituras recomendadas e elaboração de textos em aula; Tarefas orientadas; Aulas em laboratório; Elaboração de atas ou relatórios; Reflexão sobre a prática da intervenção e Prática da intervenção supervisionada.

Crítérios e Instrumento de Avaliação - Datas

I Unidade
24/03/2022 – Avaliação (10 pontos)
II Unidade
05/05/2022 – Apresentação de casos (10 pontos)
III Unidade
09/06/2022 – Apresentação de casos (6 pontos)
02/06/2022 – Avaliação (4 pontos)
Prova final (20/06/2022)

Recursos

Computador, microfone, fone, aplicativo Zoom e vídeos.

Referências Básicas

CRUZ, Francine. Educação física na terceira idade: teoria e prática São Paulo: Ícone Editora Ltda, 2013.
JOHNSON, Michel J.; TAYLOR, Albert W.. Fisiologia do exercício na terceira idade Baurueri, SP: Manole Ltda., 2015.
NIEMAN, David C. Exercício e saúde: teste e prescrição de exercícios. 6 ed. São Paulo: Manole Editora Ltda, 2011.

Referências Complementares

DÉA, Vanessa Helena S. Dalla. Envelhecimento: informações, programa de atividade física e pesquisas São Paulo: Phorte Editora, 2016.
FERREIRA, Vanja. Atividade física na 3ª idade: o segredo da longevidade. 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2007.
GRIGOLETTO, Marzo Edir da Silva; REZENDE NETO, Antônio Gomes de. Treinamento funcional para idosos São Paulo: Lura Editorial, 2017.
JACOB FILHO, Wilson. Atividade física e envelhecimento saudável. 1 ed. São Paulo: Atheneu Editora, 2006.
JONES, C. Jessie; RIKLI, Roberta E.. Teste de aptidão física para idosos Baurueri, SP: Manole Ltda., 2008.