

|  |  |
|--|--|
| <b>ID</b>                                  | 1922   |
| <b>Unidade Curricular</b>                  | Exercício, Envelhecimento e Saúde  |
| <b>Regente</b>                             | Maria de Fátima Marcelina Baptista   |
| <b>Objectivos</b>                          | Esta unidade curricular tem como objeto de estudo a conceção e a implementação de programas de exercício no âmbito da saúde e do bem-estar do adulto idoso. Os conteúdos lecionados procuram dar resposta às principais modificações que ocorrem com o envelhecimento e que podem ser prevenidas ou retardadas com a prática de atividade física, nomeadamente a prevenção de quedas e da dependência funcional, da osteopénia, da sarcopénia, da síndrome pluri-metabólico e da demência.   |
| <b>Conteúdos Programáticos em Syllabus</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conhecer a demografia do envelhecimento e as tendências evolutivas; conhecer os custos das doenças crónicas e das incapacidades nos adultos idosos.</li> <li>2. Conhecer os mecanismos explicativos do envelhecimento celular, descrever as alterações dos sistemas sensorial, cognitivo e motor relacionadas com o envelhecimento e as potenciais adaptações crónicas destes sistemas ao exercício.</li> <li>3. Conceber e implementar uma avaliação inicial de acordo com: a) o nível de funcionamento físico das pessoas idosas: atletas, suficientemente ativas, independentes, fragilizadas e dependentes; b) o tipo de teste: laboratório, terreno, desempenho e questionário; c) os parâmetros a avaliar: aptidão física, equilíbrio e mobilidade.</li> <li>4. Prescrever exercício físico de acordo com a avaliação inicial, o enquadramento e objetivos do programa; conhecer as barreiras e conceber soluções para aumentar a prática de atividade física das pessoas idosas.</li> </ol> |
| <b>Avaliação</b>                           | O programa está dividido em curso teórico e teórico-prático para exposição dos conteúdos e treino de competências no âmbito da avaliação, prescrição e implementação de programas de exercício para pessoas idosas. A classificação final é a média do exame escrito e da nota TP que inclui: a conceção e condução de uma sessão de exercício para pessoas idosas com diferentes níveis de aptidão funcional (16 valores) e o desempenho/participação nas aulas TPs (4 valores). É obrigatória a obtenção de pelo menos 50% da classificação máxima em cada uma das componentes da avaliação e a frequência de pelo menos 2/3 das aulas teórico-práticas. 1 valor suplementar relativo à participação em eventos de âmbito comunitário. O exame oral é obrigatório para todos os alunos que obtenham uma classificação > 16 valores no exame escrito e para todos os alunos com pelo menos 9,5 valores no exame final escrito, que não tenham frequentado pelo menos 2/3 das aulas teórico-práticas.  |

**Bibliografia**

Spirduso, W.W, Francis, K.L. MacRae P.G. Physical Dimensions of Aging. Champaign: Human Kinetics, 2005

Baptista, F., & Sardinha L.B. Avaliação da Aptidão Física e do Equilíbrio de Pessoas Idosas. Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana, 2005.

Rose, D.J. Fall Proof: A Comprehensive Balance and Mobility Training Program. Champaign: Human Kinetics, 2003.