

<b>PLANO DE ENSINO</b>		
<b>Vigência do Plano</b>	<b>Semestre</b>	<b>Nome do Componente Curricular</b>
2020.1	7º	EDUCAÇÃO FÍSICA NA SAÚDE DO IDOSO
<b>Carga Horária Semestral</b>		<b>Núcleo/Módulo/Eixo</b>
54		Bases e práticas da Educação Física
<b>Componentes Correlacionados</b>		
Estudo do movimento I e II/ Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida/ Treinamento Desportivo		
<b>Docente</b>		
Ciro Oliveira Queiroz		
<b>Ementa</b>		
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**

Avaliação escrita: 1ª unidade (13/03/2020) – 9 pts  
Participação em aula prática (utilização de vestimenta adequada e realizar a atividades propostas) - 1 pts  
Segunda chamada 1ª unidade (21/03/2020)  
Apresentação de caso 2ª unidade (30/04/2020) – 10 pts  
Segunda chamada 2ª unidade (09/05/2020)  
Avaliação 3ª unidade (21/05/2020) - 5 pts  
Apresentação de caso 3ª unidade (28/05/2020) – 4 pts  
Participação em aula prática (utilização de vestimenta adequada e realizar a atividades propostas) - 1 pts  
Segunda chamada 3ª unidade (06/06/2020)  
Prova final (16/06/2020)

### **Recursos**

Projektor, computador, quadro branco, som.

### **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.