

PLANO DE ENSINO		
Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2024.1	8	ATIVIDADE FÍSICA PARA O IDOSO
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
72		Bases e Práticas da Educação Física
Componentes Correlacionados		
Testes, Medidas e Avaliação em Educação Física e Esportes; AF, Saúde e Qv; Treinamento Desportivo; Prescrição de Exercícios		
Docente		
Lélia Lessa Teixeira Pinto		
Ementa		
Estudo teórico e prático com foco nos conhecimentos relacionados com a melhoria da qualidade de vida, autonomia e bem-estar dos idosos, por meio de atividade física.		

COMPETÊNCIA

Conhecimentos

1. Compreender as transformações fisiológicas e psicossociais que ocorrem no processo de envelhecimento.
2. Conhecer os benefícios da atividade física para a saúde e o bem-estar do idoso.
3. Identificar e compreender as principais patologias e condições de saúde que podem afetar os idosos e sua relação com a prática de atividade física.
4. Conhecer os princípios e fundamentos da prescrição de exercícios para idosos.
5. Compreender os cuidados e adaptações necessárias na prática de atividade física para idosos.



Habilidades

1. Elaborar programas de atividade física adequados às necessidades e capacidades dos idosos.
2. Aplicar técnicas e métodos de avaliação física e funcional para o público idoso.
3. Adaptar atividades físicas e exercícios considerando as limitações e condições de saúde dos idosos.
4. Orientar e acompanhar os idosos durante a prática de atividade física, garantindo a segurança e eficácia dos exercícios.
5. Promover a integração e participação ativa dos idosos em atividades físicas, valorizando suas habilidades individuais.

Atitudes

1. Demonstrar respeito, empatia e sensibilidade em relação aos idosos, reconhecendo sua individualidade e dignidade.
2. Estimular a autonomia e independência dos idosos, encorajando sua participação ativa na prática de atividade física.
3. Estabelecer uma comunicação clara e efetiva com os idosos, adaptando-se às suas necessidades e características individuais.
4. Manter-se atualizado sobre pesquisas e tendências na área de atividade física para o idoso, buscando aprimorar constantemente seus conhecimentos e práticas.

Conteúdo Programático

Introdução à atividade física para o idoso
Diretrizes e recomendações para prescrição de exercício para idosos
Aspectos fisiológicos do envelhecimento
Avaliação física e funcional do idoso
Planejamento e prescrição de atividade física
Exercícios físicos para o idoso
Prevenção de lesões e cuidados especiais
Educação e orientação para a saúde do idoso

Métodos e Técnicas de Aprendizagem

Aulas dialogadas;
Leituras recomendadas e análise;
Tarefas orientadas;
Prática da intervenção supervisionada e reflexão sobre a mesma.

Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

06/06/2024 – Produto de promoção da saúde – 10 pontos
23/05/2024 - Resenha – 5 pontos
Processual - Plano de aula – 5 pontos
13/06/2024 - Avaliação intercomponentes – 10 pontos
28/06/2024 – Prova final

Recursos

Computador, celular, internet, espaço e materiais do laboratório de ensino.

Referências Básicas

Barsano, Paulo Roberto; Barbosa, Rildo Pereira; Gonçalves, Emanoela. Evolução e envelhecimento humano São Paulo: . E-book.
Lehnen, Alexandre Machado; Fagundes, Diego Santos; Oliveira Junior, Lafaiete Luiz de; Romão, Mariluce Ferreira. Exercício físico para populações especiais Porto Alegre: . E-book.
TAYLOR, Albert W.; JOHNSON, Michel J.. Fisiologia do exercício na terceira idade São Paulo: Manole Ltda., 2015. E-book.



Referências Complementares

- BRAGA, Cristina; GALLEGUILLOS, Tatiana Gabriela Brassea. Saúde do adulto e do idoso. 1 ed. São Paulo: Érica Ltda, 2014. E-book.
- Farinatti, Paulo de Tarso Veras. Envelhecimento, promoção da saúde e exercício São Paulo: . E-book.
- Mazini Filho, Mauro Lúcio; Savoia, Rafael Pedroza; Novaes, Giovanni da Silva; Venturini, Gabirela Rezende de Oliveira. Grupos especiais Rio de Janeiro: . E-book.
- PERRACINI, Mônica Rodrigues; FLÓ, Claudia Marina. Funcionalidade e envelhecimento. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019. E-book.
- VILAS BOAS, Marco Antonio. Estatuto do idoso comentado - artigo por artigo. 5 ed. Rio de Janeiro: Forense, 2015. E-book.