

Gerontomotricidade

• 3 ECTS

•

3.º Ano, 1.º Semestre

| Área Científica

Ciências do Desporto (CD)

| Objetivos de Aprendizagem

- Caracterizar o conceito de envelhecimento;
- Diferenciar envelhecimento demográfico de envelhecimento individual;
- Diferenciar envelhecimento biológico, psicológico e social;
- Caracterizar envelhecimento fisiológico e patológico;
- Caracterizar Envelhecimento Bem Sucedido
- Conhecer os princípios da Gerontomotricidade;
- Diferenciar e conhecer as alterações fisiológicas associadas ao envelhecimento;
- Conhecer formas distintas de avaliação da aptidão física funcional da pessoa idosa;
- Aplicar protocolos diferenciados de avaliação da aptidão física funcional da pessoa idosa;
- Analisar e interpretar resultados de protocolos de avaliação da aptidão física funcional da pessoa idosa;
- Conhecer os fundamentos dos programas de Gerontomotricidade;
- Construir programas de Gerontomotricidade;
- Diferenciar programas de Gerontomotricidade para idosos funcionais ou idosos fragilizados;
- Prescrever e implementar programas de Gerontomotricidade..

| Conteúdos Programáticos

1. A população idosa: Definições e dados estatísticos;
2. Envelhecimento Biológico, Psicológico e Social;
3. Gerontomotricidade e Envelhecimento Bem Sucedido;
4. Princípios da Gerontomotricidade
5. Funcionamento Cognitivo e Gerontomotricidade;

6. Mecanismos explicativos do envelhecimento celular - alterações fisiológicas do envelhecimento.
7. Protocolos de avaliação da aptidão física funcional da pessoa idosa;
8. Análise e interpretação de resultados de protocolos de avaliação da aptidão física funcional da pessoa idosa.
9. Caracterização de programas de Gerontomotricidade;
10. Construção de programas de Gerontomotricidade;
11. Prescrição/Implementação de programas de Gerontomotricidade.

| Metodologia de Ensino

Aulas de cariz teórico-prático (métodos expositivos / interrogativos e procurando suscitar situações de debate); Aulas de práticas laboratoriais (aprendizagem experiencial e com apresentação e resolução de estudos de caso); Aulas de sistema de b-learning (plataforma Open Blackboard- onde serão disponibilizados materiais de apoio para cada uma das aulas (slides e textos de apoio)