

Exercício, Envelhecimento e Bem-Estar

- **6 ECTS**
- **1.º Ano, 2.º Semestre**

| Área Científica

Ciências do Desporto (CD)

| Objetivos de Aprendizagem

- Compreender os determinantes e as alterações funcionais decorrentes do processo de envelhecimento, aplicando-os na elaboração de práticas adequadas.
- Conhecer o contributo do exercício físico para a saúde e bem-estar do idoso selecionando estratégias de intervenção apropriadas.
- Identificar as capacidades motoras a desenvolver na pessoa idosa implementando-as na prescrição de prática de exercício físico.
- Selecionar e utilizar diferentes meios (equipamentos) na promoção do exercício na pessoa idosa aplicando-os em programas de intervenção.
- Conhecer instrumentos de avaliação da competência funcional e de aptidão física da pessoa idosa aplicando-os na elaboração de projetos de investigação.
- Conhecer as barreiras existentes para a prática de exercício físico no idoso, aplicando estratégias em projetos de intervenção.

| Conteúdos Programáticos

- I. Determinantes do envelhecimento;
- II. Alterações funcionais do idoso;
- III. A atividade física e a qualidade de vida do idoso;
- IV. Epidemiologia do idoso;
- V. Heterogeneidade da pessoa idosa e princípios de prescrição de exercício;
- VI. Avaliação da condição física funcional do idoso;
- VII. Desenhar programas de intervenção de exercício físico em idosos;

| Metodologia de Ensino

Ensino teórico: Sessões de exposição teórica dos conteúdos programáticos, com reflexão coletiva e discussão. Ensino teórico-prático: Reflexão /análise dos conteúdos abordados, privilegiando o trabalho em pequenos grupos. Ensino prático-laboratorial: Exploração e aplicabilidade de equipamentos e instrumentos de avaliação abordados nas aulas teóricas. Orientação tutorial: esclarecimento de dúvidas relativas às sessões teóricas e teórico-práticas e auxílio nas matérias pertinentes para estudo autónomo.