



## PLANO DE CURSO

DISCIPLINA	CH	CR	SEMESTRE	PROFESSORA	TÍTULO
OPTATIVA: EDUCAÇÃO FÍSICA E GERONTOLOGIA	40	2	2021-2	Tatiane Gomes Teixeira	Doutora

### APRESENTAÇÃO

A disciplina *Educação Física e Gerontologia* tem como proposta discutir as consequências do processo de envelhecimento populacional e individual, destacando sua natureza multidimensional e interdisciplinar. Considerando que um dos objetivos do curso de licenciatura da UNIR é de *formar professores que atuem em diferentes contextos, de acordo com as necessidades sociais, os direitos humanos, para promover a qualidade de vida dos indivíduos, grupos, organizações e comunidades*, conhecer o processo de envelhecimento humano em suas múltiplas dimensões possibilitará ao discente a aquisição de conhecimentos fundamentais tanto para atuar junto à população idosa, na prescrição de exercícios físicos, quanto para agir junto à população não-idosa (crianças, adolescentes e adultos) no sentido de conscientizar e sensibilizar as pessoas para a temática do envelhecimento.

### EMENTA

Estudo do processo de envelhecimento humano e da velhice sob as perspectivas biológica, psicossocial e cultural. Abordagem multidimensional e interdisciplinar da velhice. Alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento humano e repercussões sobre a prevalência de doenças, a avaliação físico-funcional e a prescrição de exercícios físicos para idosos. Envelhecimento e sociedade contemporânea.

### OBJETIVOS

Discutir os aspectos fisiológicos, psicossociais e culturais do envelhecimento humano, bem como as repercussões do envelhecer sobre a prática de exercícios físicos e a vida em sociedade.

### CRONOGRAMA

	Conteúdo e data	Local e Procedimentos Didáticos
1-3	Apresentação da disciplina/ Conceitos-chave em Gerontologia (29/04/2022)	Sala de aula. Aula expositiva-dialogada: conceitos básicos em Gerontologia; entrega do plano de aula e exposição dos critérios de avaliação da disciplina. Estabelecimento de normas a serem utilizadas nas aulas teóricas e práticas.
4-6	Senescência e Senilidade (06/05/2022)	Sala de aula. Aula expositiva-dialogada. Leitura e Discussão do Texto 01 e do vídeo 01 (Projeto Viver Ativo) (Unidade 1)
7-9	Aula Prática Projeto Viver Ativo (13/05/2022)	Local: Ginásio Eduardo Lima e Silva (Projeto Viver Ativo). Observação do Projeto e discussão dos aspectos observados sob orientação da docente (Unidades 1 e 2 concomitante)
10	Atividade assíncrona (até 19/05/2022)	Leitura do Texto 02 (Ritti Dias, Salvador e Cucato, 2010) e realização de atividade no SIGAA (Unidade 1)
11-13	Envelhecimento e avaliação multidimensional (20/05/2022)	Sala de aula – Aula expositiva: Envelhecimento biológico (senescência versus senilidade) e a importância da avaliação da pessoa idosa (Unidade 1)
14-16	Avaliação multidimensional (27/05/2022)	Local: Ginásio Eduardo Lima e Silva (Projeto Viver Ativo). Participação na avaliação dos idosos do Projeto Viver Ativo (Unidade 1 e 2)

17-19	Seminários sobre Avaliação (03/06/2022)	Sala de aula. Seminário em trios sobre avaliação da pessoa idosa (Textos 03 e 04)
20-22	Prova (10/06/2022)	Prova escrita. Correção e discussão da prova
23	Atividade assíncrona (até 16/06/2022)	Leitura do Texto 05 (prescrição) e realização de atividade no SIGAA
24-26	Aula (17/06/2022)	Aula expositiva: Prescrição de exercícios físicos para idosos
27-29	(24/06/2022)	Sala de aula. Seminário em trios sobre prescrição de exercícios para idosos diabéticos e hipertensos (Textos 06 e 07) e planejamento do trabalho prático em sala de aula
30-32	(01/07/2022)	Aula expositiva: Prescrição de exercícios físicos para idosos com doenças crônicas e feedback do planejamento da prescrição
33-35	(08/07/2022)	Trabalho prático de Prescrição no Projeto Viver Ativo - Trio 1. Discussão e feedback do trabalho realizado com os idosos.
36-38	(15/07/2022)	Trabalho prático de Prescrição no Projeto Viver Ativo - Trio 2. Discussão e feedback do trabalho realizado com os idosos.
39-40	Atividade assíncrona (Até 21/07/2022)	Filme "envelhescência", leitura do Texto 08 (Aspectos psicológicos do envelhecimento) e atividade no SIGAA
41-43	(22/07/2022)	Sala de aula: Aspectos psicossociais e demográficos do envelhecimento
44-46	(29/07/2022)	Sala de aula: Aspectos psicossociais e demográficos do envelhecimento
47-49	(05/08/2022)	Prova escrita. Correção e discussão da prova

### **AVALIAÇÃO**

A avaliação será realizada em duas etapas, a primeira composta por três estratégias avaliativas (1- seminário em trios; 2 – prova teórica; e 3 - participação nas aulas); e a segunda por quatro critérios avaliativos (além das estratégias adotadas na etapa 01, uma atividade em grupo de prescrição de exercícios). Resumidamente, consta a seguir como será feita a composição da nota:

Nota 01 = [Seminário (0 a 4,0 pontos) + Prova escrita (0 a 4,0 pontos) + Participação (0 a 2,0 pontos)]

Nota 02 = [Seminário (0 a 3,0 pontos) + Prova escrita (0 a 3,0 pontos) + Trabalho prático (0 a 2,0 pontos) + Participação (0 a 2,0 pontos)]

Nota final = Média das Notas 01 e 02

Com os alunos que, ao final da disciplina, não atingirem o mínimo de 6,0 pontos será realizada avaliação teórica contemplado todo o conteúdo ministrado. Neste caso, a nota obtida na prova repositiva será somada da nota obtida ao longo da disciplina. O resultado desta soma será dividido por 2.

### **RECURSOS TÉCNICOS- DIDÁTICOS**

- Textos disponibilizados aos acadêmicos;
- Atividades assíncronas no SIGAA;
- Vivências práticas com idosos do Projeto Viver Ativo
- Aulas expositivas

### **Bibliografias Básicas**

- MATSUDO, S. M. Avaliação do Idoso - Física & Funcional . São Paulo: Phorte, 2002.
- SPIRDUO, W. W. Dimensões Físicas do Envelhecimento. São Paulo:Manole, 2004.
- SHEPHARD. Roy J. Envelhecimento, atividade física e saúde. São Paulo: PHORTE, 2003.

### **Bibliografias complementares**

- FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. Envelhecimento, promoção da saúde e exercício: bases metodológicas, volume 1. Barueri, SP: Manole, 2008.
- ALVES JUNIOR, Edmundo de Drummond. Envelhecimento e vida saudável. Rio de Janeiro: Apiciuri, 2010
- WESTCOTT, Wayne L.; BAECHLE, Thomas R. Treinamento de força para a terceira idade. São Paulo: MANOLE, 2001.
- VAISBERG, M. Exercícios na saúde e na doença. São Paulo: MANOLE, 2010.
- SIMÃO, R. Fisiologia e prescrição de exercícios para grupos especiais. São Paulo: Phorte, 2004.
- MCARDLE, W.; KATZ, F. J. Fisiologia do exercício, energia, nutrição e desempenho humano. São Paulo: Guanabara Koogan, 2003.

Porto Velho (RO), 01 de maio de 2022.

---

Profª Drª Tatiane Gomes Teixeira  
Docente DEF/UNIR