



## PLANO DE CURSO

DISCIPLINA	CH	CR	SEMESTRE	PROFESSORA	TÍTULO
OPTATIVA: EDUCAÇÃO FÍSICA E GERONTOLOGIA	40	2	2022-2	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
1-2	Apresentação da disciplina/ Conceitos-chave em Gerontologia (06/02/2023)	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.
3	Atividade assíncrona	Leitura do Texto 01 e vídeo 01 (Projeto Viver Ativo)
4-5	Senescência e Senilidade (13/02/2023)	Sala de aula. Aula expositiva-dialogada e Orientações para aulas práticas no Projeto Viver Ativo
6-7	Atividade assíncrona 01 (Até 21/02)	Realização de atividade assíncrona no SIGAA sobre texto 01 e vídeo 01
8-9	Aula Prática Projeto Viver Ativo (27/02/2023)	Local: Quadra Sérgio Carvalho (Projeto Viver Ativo). Observação do Projeto e discussão dos aspectos observados sob orientação da docente
10-11	Atividade assíncrona 02 (até 05/03/2023)	Leitura do Texto 02 e realização de atividade no SIGAA

<b>12-13</b>	Avaliação multidimensional (06/03/2023)	Sala de aula – Aula expositiva: Envelhecimento biológico e a importância da avaliação da pessoa idosa
<b>14-15</b>	Envelhecimento e avaliação (13/03/2023)	Sala de aula – Aula expositiva: Envelhecimento biológico e a importância da avaliação da pessoa idosa
<b>16-17</b>	Aula Prática Projeto Viver Ativo (20/03)	Local: Quadra Sérgio Carvalho (Projeto Viver Ativo). Avaliação da pessoa idosa
<b>18-20</b>	Atividade assíncrona 03 (até 26/03)	Análise e interpretação dos resultados da avaliação dos idosos
<b>21-22</b>	Seminário e debate (27/03/2023)	Sala de aula. Atividade avaliativa Seminário e debate sobre avaliação Seminário envelhecimento musculoesquelético (Textos 03 e 04)
<b>23-24</b>	Prova e Aula (03/04/2023)	Prova escrita. Correção e discussão da prova. Fechamento da Nota 01.
<b>25-26</b>	Aula expositiva (10/04/2023)	Aula expositiva: envelhecimento do sistema cardiovascular e endócrino.
<b>27-29</b>	Atividade assíncrona 04 Planejamento aula prática (até 14/04)	Planejamento das aulas práticas no Projeto Viver Ativo dos dias 08 e 29/julho) Leitura do Texto 05 (prescrição) e realização de atividade no SIGAA
<b>30-34</b>	Aula dialogada (15/04)	Discussão e ajustes da atividade assíncrona - Planejamento do trabalho prático: Prescrição de exercícios físicos para idosos e feedback do planejamento da prescrição
<b>35-36</b>	Aula prática Viver Ativo (17/04/2023)	Aula prática: Prescrição de exercícios físicos para idosos
<b>37-38</b>	Aula prática Viver Ativo (24/04/2023)	Aula prática: Prescrição de exercícios físicos para idosos
<b>39-40</b>	Atividade assíncrona 05	Preparação do seminário em trios ou quartetos (Até 08/05)
<b>41-42</b>	Seminário (08/05/2023)	Seminário sobre prescrição de exercícios para idosos hipertensos (Textos 06, 07 e 08) e Aula expositiva: Prescrição de exercícios físicos para idosos com doenças crônicas
<b>43-44</b>	Seminário (15/05/2023)	Seminário sobre prescrição de exercícios para idosos hipertensos (Textos 06, 07 e 08) e Aula expositiva: Prescrição de exercícios físicos para idosos com doenças crônicas
<b>45-46</b>	Atividade assíncrona 06	Filme “Envelhescência” e Texto 08 (Aspectos psicológicos do envelhecimento).
<b>47-48</b>	Prova (Até 22/05)	Prova em Sala de aula: Aspectos psicossociais e demográficos do envelhecimento

### 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 5,0 pontos) + Prova escrita (0 a 4,0 pontos) + Participação (0 a 1,0 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.
- SPIRDUSO, 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), 05 de janeiro de 2023.

---

Profª Drª Tatiane Gomes Teixeira  
Docente DEF/UNIR