

**CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA, SAÚDE E DESPORTO**

**Unidade curricular:**

Exercício, Envelhecimento e Saúde

Curricular Unit:

Exercise, Aging and Health

**Docente responsável (preencher o nome completo):**

Responsible academic staff member (fill in the fullname):

Isilda Maria Tavares Dias

**Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver (1000 caracteres);**

Conhecer, analisar, refletir sobre o desenvolvimento demográfico mundial e nacional no âmbito da relação Jovens/Idosos; Definir, num contexto teórico-prático a importância da Actividade Física na vida do idoso e na sua qualidade de vida; Conhecer, avaliar, definir e procurar resolver os malefícios que o sedentarismo pode provocar ao longo da vida do idoso; Dinamizar projectos diversos para este tipo de população; Planificar e leccionar aulas de actividade física em contextos diferenciados (lares, centros de dia, ginásios, autarquias, etc.)

Objectives of the curricular unit and competences to be developed (1000 caracteres)

Understand, analyze and reflect on the global of and national demographíc development under the relationship with Young and Elder people; set out in a theoretical and practical context the importance of physical activity in the lifes of older people and in their quality of life; discover, assess, define and try to challenge the harm of a sedentary life in elder people; increase different projects for this type of population; plan and teach lessons in physical activity in different contexts (homes, day care centres, gymnasiums, municipalities, etc.)

**Conteúdos programáticos (1000 caracteres):**

1. Análise Demográfica e Gerontologia Social. 2. Alterações Fisiológicas, Funcionais e Estruturais decorrentes do processo de Envelhecimento. 3. Envelhecimento e Promoção da Saúde. 4. Envelhecimento e Representações Sociais 5. Envelhecimento e Protecção Social. 6. Envelhecimento e Actividade Física.

Syllabus (1000 caracteres)

1. Demographic analysis and Social Gerontology. 2. Physiological, Functional and structural changes arising from the aging process. 3. Ageing and Health promotion. 4. Ageing and social performances 5. 6. Aging and Physical Activity.

**Referências bibliográficas (máximo três títulos):**

A.C.S.M. (1998). Position stand on exercise physical activity for older adults. *Med. Sci Sports Exercise*, 992-1008.

Appel, H., & Mota, J. (1991). Desporto e envelhecimento. *Cultura Física - Revista Horizonte.*, nº 44., 43-46.

American Council on Exercise (1998): *Exercise for Older Adults. ACE'S GUIDE FOR FITNESS PROFESSIONALS.* Human Kinetics.

Carvalho, J. (1998). Aspectos Metodológicos no trabalho com idosos. In *Actas do Seminário: A Qualidade de vida do idoso: o papel da actividade física* (pp. 95-104). Porto: Jorge Mota & Joana Carvalho, Editores.

Marques, A. (1996). A Prática da Actividade Física nos Idosos: As Questões Pedagógicas. *Revista Horizonte.*, XIII, 11-17.

Matsuso, V., & Matsudo, S. (1992). Prescrição e Benefícios da Actividade Física Terceira Idade. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 6, 19-30.

Mota, J. (1997). A Actividade Física no Lazer: Reflexões sobre a prática. In (pp. 29-31). Lisboa: Cultura Física - Livros Horizonte, Lda.

Paul, C., & Fonseca, A. M. (2005)

O regente (data e assinatura):