

CURSO DE ATIVIDADE 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):

Elisa Amélia Alves Fernandes Marques

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

- Conhecer a situação do desenvolvimento demográfico nacional e mundial na relação jovens/idosos;
- Adquirir conhecimentos no âmbito do processo de envelhecimento: alterações fisiológicas, físicas, funcionais e estruturais;
- Planear, conceber e organizar um programa de atividade física para os idosos face às suas características específicas no sentido da prevenção e/o da melhoria da saúde e consequente qualidade de vida.;
- Conhecer métodos de avaliação da aptidão física e funcional, função cognitiva e qualidade de vida nos idosos;

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

- Knowing the status of national and global demographic trends in the relationship juniors/seniors;
- Acquire knowledge in the process of aging: physiologic, physical, functional and structural changes;
- Plan, organize and conceive a physical activity program for older people for Health and life quality.;
- Know evaluation methods of physical and functional fitness, cognitive function and quality of life in the elderly;

Conteúdos programáticos (1000 caracteres):

1. Análise Demográfica e Gerontologia Social;

2. Alterações Fisiológicas, Físicas, Funcionais e Estruturais decorrentes do processo de Envelhecimento;
3. Envelhecimento e Promoção da Saúde;
4. Diretrizes para a prática de atividade física e exercício em idosos
5. Envelhecimento e Actividade Física;
6. Considerações metodológicas na prática de actividade física;
7. Patologias associadas ao envelhecimento
8. Nutrição do Idoso.
9. Elaboração, aplicação e acompanhamento de um programa de Actividade Física numa população de indivíduos idosos.

Syllabus (1000 caracteres)

1. Demographic Analysis and Social Gerontology;
2. Physiological changes, Physical, Functional and Structural arising from the aging process;
3. Aging and Health Promotion;
4. Recommendations for physical activity and public health in older adults
5. Aging and Physical Activity;
6. Methodological considerations in physical activity;
7. Diseases associated with aging
8. Elderly Nutrition.
9. Implementation and monitoring of a program of physical activity in a population of elderly individuals.

Referências bibliográficas (máximo três títulos):

- 1- Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports Exerc*, 41(7), 1510-1530
- 2- AMERICAN COUNCIL ON EXERCISE (1998): "Exercise for Older Adults ".ACE'S GUIDE FOR FITNESS PROFESSIONALS. Human Kinetics.
- 3- SPIRDUSO, W.W; Francis K.L; MacRae, P.G. (2005): "Physical Dimensions of Aging". Second Edition

O regente (data e assinatura):