English version at the end of this document

INSTITUIÇÃO

Escola Superior de Educação de Beja
Descritor de Unidade Curricular

NÍVEL DE CICLO DE ESTUDOS

Mestrado

CURSO

Mestrado em Actividade Física e Saúde

UNIDADE CURRICULAR

6003114 - Optativa - Atividade Física e Envelhecimento Saudável

Ano: 1 **Semestre:** S2 **Área CNAEF:** 813 - Desporto **ECTS:** 6

Tipo de Unidade Curricular: Opcional **Modo de Ensino:** Presencial **Língua de Trabalho:** Português

REGENTE DA UC

Vânia Azevedo Ferreira Brandão de Loureiro

TEMPO DE TRABALHO DO ESTUDANTE EM HORAS

	Horas de Contacto								
HORAS TOTAIS	**Ensino teórico (T)**	**Ensino teórico-prático (TP)**	**Ensino prático e laboratorial (PL)**	**Trabalho de campo (TC)**	**Seminário (S)**	**Estágio (E)**	**Orientação tutorial (OT)**	**Outra (O)**	**Horas de Trabalho Autónomo**
150	0	20	15	0	0	0	10	0	105

PRÉ-REQUISITOS

Não aplicavel

OBJECTIVOS EDUCACIONAIS / RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

- Identificar os efeitos positivos do exercício regular e a atividade física na prevenção e profilaxia de doenças específicas, diminuição da morbidade e manutenção e aumento da qualidade de vida.

- Apresentar as teorias sobre envelhecimento;

- Conhecer o processo de envelhecimento, as mudanças estruturais e funcionais que caracterizam o avanço da idade,

- Conhecer as especificidades da programação de exercícios para idosos de acordo com diversos objetivos;

- Conhecer os benefícios do exercício e atividade física sobre o uso e abuso de medicação por idosos.

Inválido para efeito de certificação

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Parte I. Sistemas Fisiológicos, Mudanças Relacionadas à Idade e o Papel da Atividade Física:

1. Sistema Cardiopulmonar

2. Sistema Musculo-esquelético

3. Sistema Nervoso

4. Sistemas Sensoriais

Parte II. Doenças comuns e o papel da atividade física

5. Diabetes

6. Saúde óssea e osteoporose

Parte III Adaptabilidade fisiológica ao treino e atividade física

7. Uma Abordagem Funcional para o Exercício

8. Treino para Aptidão Aeróbica e Anaeróbica

9. Treino para aptidão muscular

10. Adesão ao Exercício e Medidas de Segurança

11. Atletas mais velhos e abuso de substâncias

Inválido para efeito de certificação

DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS COM OS OBJECTIVOS DE APRENDIZAGEM

A natureza teórico-prática da UC justifica a utilização, de forma complementar, de metodologias ativas com uma forte componente prática associada à exposição teórica frequentemente utilizada, com suporte a meios audiovisuais, assim como com o recurso a pesquisa bibliográfica. É recorrente a prática de apresentação por parte dos alunos, ao grupo-turma, dos resultados da pesquisa realizada de forma autónoma e supervisionada pelo docente.

MÉTODOS DE ENSINO E APRENDIZAGEM

Os alunos serão convidados a desenvolver individualmente um plano de pesquisa com base no conteúdo ensinado no curso. Debates serão realizados sobre o trabalho realizado e expostos oralmente em sessões de aula.

DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DAS METODOLOGIAS DE ENSINO COM OS OBJECTIVOS DAS APRENDIZAGENS*

A natureza da UC justifica a utilização, de forma complementar, de metodologias ativas com uma forte componente prática associada à exposição teórica frequentemente utilizada, com suporte a meios audiovisuais, assim como com o recuso a pesquisa bibliográfica.¿É recorrente a prática de apresentação por parte dos alunos, ao grupo-turma, dos resultados da pesquisa realizada de forma autónoma e supervisionada pelo docente.

MÉTODOS DE AVALIAÇÃO

A avaliação será realizada através de trabalhos.

BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

ACSM (2014) ACSM's Exercise for Older Adults, 1st Edition, Wolters Kluwer/Lippincott Williams, & Wilkins.

American College of Sports Medicine. (2013). ACSM's Behavioral Aspects of Physical Activity and Exercise. Lippincott Williams & Wilkins.

NSCA (2018). NSCA's Essentials of Training Special Populations. Champaign, IL: Human Kinetics.

Taylor, A. & Johnson M. (2008) Physiology of Exercise and Healthy Aging. Champaign. Human Kinetics.

ANO LECTIVO DE ENTRADA EM VIGOR 2022/2023

DATA DE APROVAÇÃO EM CTC 2023-05-10

Inválido para efeito de certificação

INSTITUTION	School of Education Course Unit Syllabus
LEVEL OF QUALIFICATION	Professional Degree (EQF level 7) - Master
STUDY CYCLE	Physical Activity and Health

CURRICULAR UNIT

6003114 - Physical Activity and Healthy Aging (Optional)

Year: 1 **Semester:** S2 **ISCED Code:** 01014 - Sports **ECTS:** 6

Tipe of Course Unit: Optional **Delivery Mode:** Face-to-Face **Language of Instruction:** Portuguese

COURSE COORDINATOR	Vânia Azevedo Ferreira Brandão de Loureiro

HOURS OF WORK

Contact Hours

TOTAL HOURS	Theory	Theory and practice	Practical and laboratory work	Field work	Seminar	Internship	tutorial guidance	Other	Hours in autonomous work
150	0	20	15	0	0	0	10	0	105

PREREQUESITES

Not applicable

LEARNING OUTCOMES (knowledge, skills and competence)

- Identify the positive effects of regular exercise and physical activity in the prevention and prophylaxis of specific diseases, decrease morbidity and maintenance, and increase quality of life.

- Present the theories about aging;

- Know the aging process, the structural and functional changes that characterize the advancement of age,

- To know the specificities of exercise programming for the elderly according to several objectives;

- Know the benefits of exercise and physical activity on the use and abuse of medication by the elderly.

Inválido para efeito de qualificação

CONTENTS

Part I. Physiological Systems, Age-Related Changes and the Role of Physical Activity:

1. Cardiopulmonary System

2. Musculoskeletal System

3. Nervous System

4. Sensory Systems

Part II. Common diseases and the role of physical activity

5. Diabetes

6. Bone health and osteoporosis

Part III Physiological adaptability to training and physical activity

7. A Functional Approach to Exercise

8. Aerobic and Anaerobic Fitness Training

9. Training for muscular fitness

10. Adherence to Exercise and Safety Measures

11. Older athletes and substance abuse

DEMONSTRATION OF THE CONTENTS COHERENCE WITH THE COURSE UNIT'S LEARNING OUTCOMES

The theoretical and practical nature of the UC justifies the use, in a complementary way, of active methodologies with a strong practical component associated to the frequently used theoretical exposition, with support to audiovisual media, as well as with the refusal of bibliographic research. It is a recurrent practice of presenting the results of the research carried out autonomously and supervised by the teacher by the students, to the group.

TEACHING METHODOLOGIES

Students will be invited to individually develop a research plan based on the content taught in the course. Discussions will be conducted on the work done and will be presented orally in class sessions. The evaluation will be carried out through a work.

DEMONSTRATION OF THE COHERENCE BETWEEN THE TEACHING METHODOLOGIES AND THE LEARNIG OUTCOMES

The nature of the UC justifies the use, in a complementary way, of active methodologies with a strong practical component associated to the frequently used theoretical exposition, with support to audiovisual media, as well as with the refusal of bibliographic research. It is a recurrent practice of presenting the results of the research carried out autonomously and supervised by the teacher by the students, to the group.

EVALUATION METHODS

The evaluation will be carried out through a work.

Inválido para efeito de certificação

MAIN BIBLIOGRAPHY

ACSM (2014) ACSM's Exercise for Older Adults, 1st Edition, Wolters Kluwer/Lippincott Williams, & Wilkins.

American College of Sports Medicine. (2013). ACSM's Behavioral Aspects of Physical Activity and Exercise. Lippincott Williams & Wilkins.

NSCA (2018). NSCA's Essentials of Training Special Populations. Champaign, IL: Human Kinetics.

Taylor, A. & Johnson M. (2008) Physiology of Exercise and Healthy Aging. Champaign. Human Kinetics.

YEAR OF IMPLEMENTATION 2022/2023

DATE OF APPROVAL IN CTC 2023-05-10

Inválido para efeito de certificação