

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA

Nome da Disciplina: ATIVIDADE FÍSICA PARA GRUPOS ESPECIAIS	Ano/semestre: 2023/2
Código da Disciplina: 10344	Período: 7º e 8º
Carga Horária Total: 80h/a	Carga Horária Teórica: 60h/a Carga Horária Prática: 20h/a Carga Horária On-line: 00h/a
Pré-Requisito: Não se Aplica	Co-Requisito:

2. PROFESSOR(ES)

Prof. Fábio Santana, Me.

3. EMENTA

Conceituação do processo de envelhecimento, suas alterações morfofuncionais e fisiológicas. Avaliação física do idoso com o planejamento do treinamento de força e da capacidade aeróbia. Avaliação e planejamento de atividade física para condições cardiometabólicas, osteomusculares e neurológicas.

4. OBJETIVO GERAL

Oportunizar aos alunos uma visão mais ampla sobre as teorias e fatores que levam ao envelhecimento e suas consequências no mundo e para o mundo do trabalho, saúde, lazer e individual. Ampliar as habilidades para avaliação física do idoso. Trabalhar e contextualizar as modificações sistêmicas tais como, as fisiológicas, osteomusculares, cardiovasculares e respiratórias. Analisar, selecionar e organizar atividades neuromotoras adequadas aos objetivos a serem atingidos pelo idoso.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Unidades	Objetivos Específicos
Compreender os Conceitos de envelhecimento e sua epidemiologia	Conceitos do Envelhecimento: biológico, sociológico e comum sobre o envelhecimento. As principais teorias do envelhecimento. As projeções e consequências do envelhecimento no impacto social, econômico e pessoal no Brasil.
Classificar as alterações morfofuncionais e fisiológicas na senescência	As principais mudanças ocorridas no organismo em função do processo do envelhecimento. Analisar as alterações no sistema osteomuscular: força e massa muscular. As perdas nas articulações e cartilagens em função do desgaste pelo envelhecimento. As modificações cardiovasculares, respiratórias e hormonais oriundas do envelhecimento.
Aplicar a Avaliação Física do Idoso. Avaliar a prática como componente curricular	Utilização da anamnese e testes aplicados a terceira idade para organizar e aplicar os testes nos idosos. Testes em idosos sobre os componentes neuromusculares, força e capacidade aeróbia, através de baterias específicas para terceira idade.
Entender a forma de prescrição do Treinamento aeróbico e o treinamento resistido no envelhecimento	Aplicação da prescrição do treinamento para terceira idade que envolvem exercícios de resistência e exercícios aeróbico, de acordo com as orientações dos órgãos de saúde, com fundamentação nas diretrizes do ACSM, bem como, no controle das variáveis e fatores de risco potencializados pelo envelhecimento.

6. HABILIDADES E COMPETÊNCIAS

- Capacidade de compreender as questões científicas, técnicas, sociais, éticas e morais de forma contextualizada.
- Condições de fazer uma leitura sobre a recreação, lazer, eventos esportivos, científicos, projetos de promoção da saúde, empreendedorismo e

outros, sendo capaz de interagir com esses proporcionando transformações.

7. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Semana	Data	Conteúdo	Estratégia de Ensino-Aprendizagem	Aula Teórica/Prática	Local
1	08/08/2023	Apresentação e Discussão do Plano de Ensino e Cronograma de Provas – Atividades. Conceitos introdutórios sobre envelhecimento e fatores epidemiológicos	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
2	15/08/2023	Epidemiologia do envelhecimento e transição para a saúde: Senescência e Senilidade. Gerontologia x Geriatria	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
3	22/08/2023 (ConVOCAÇÃO)	Envelhecimento no Brasil. Projeções futuras do envelhecimento. Progressão estatística: Expectativa de Vida	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva e Aula Invertida Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
4	29/08/2023	Alterações Estruturais no idoso. Desenvolvimento de patologias e Atividades da Vida Diária	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
5	05/09/2023	Teorias do Envelhecimento: Estocásticas e Sistêmicas	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
6	12/09/2023	Teorias do Envelhecimento: Estocásticas e Sistêmicas ARP – Atividade em Grupo	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Aprendendo a Resolver Problemas Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA PRÁTICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula e/ou Espaços Práticos de Aprendizagem (Ginásio, Academia)
7	19/09/2023	Verificação de Aprendizagem Primeira VA (60Pts)	Múltipla Escolha	TEÓRICA	Sala de Aula
8	26/09/2023	Retomada de Conteúdos. Alterações morfofuncionais e fisiológicas na senescência: Sistemas Neuromuscular e Respiratório.	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Aprendendo a Resolver Problemas	TEÓRICA	Sala de Aula e/ou Ambiente Virtual

		Estudo de Caso	Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial		
9	03/10/2023	Alterações morfofuncionais e fisiológicas na senescência: Sistemas Neuromuscular e Respiratório.	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
10	10/10/202	Alterações morfofuncionais e fisiológicas na senescência: Sistemas Cardiovascular e Endócrino. Discussão do Estudo de Caso	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
11	17/10/2023	Alterações morfofuncionais e fisiológicas na senescência: Sistemas Cardiovascular e Endócrino.	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
12	24/10/2023	Principais patologias do sistema músculo esquelético	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Aprendendo a Resolver Problemas Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA PRÁTICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula e/ou Espaços Práticos de Aprendizagem (Ginásio, Academia)
13	31/10/2023	Revisão de Conteúdos. Aula Invertida: Apresentação de Estudos sobre o Envelhecimento	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Aprendendo a Resolver Problemas Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA PRÁTICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
14	07/11/2023	Retomada de Conteúdos. Capacidade física e funcional do idoso: Avaliação clínica e física.	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
*	10/11/2023	Verificação de Aprendizagem Segunda VA (60Pts)	Múltipla Escolha	TEÓRICA	Sala de Aula
15	14/11/2023	Capacidade física e funcional do idoso: Avaliação clínica e física. Protocolos de Testes Aplicados ao Idoso: Diagnóstico e Prognóstico	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA / PRÁTICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula, GINÁSIO
	21/11/2023		Leitura da Referência		

16		Envelhecimento e Exercícios Aeróbios: Classificação, Prescrição e Controle	Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA / PRÁTICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
17	28/11/2023	Mostra Acadêmica	Atividade Integrativa	TEÓRICA	Sala de Aula
18	05/12/2023	Revisão de Conteúdos Envelhecimento e Treinamento Resistido: Classificação, Prescrição e Controle PRÁTICA DO IDOSO	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Aprendendo a Resolver Problemas Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA PRÁTICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula e/ou Espaços Práticos de Aprendizagem (Ginásio, Academia)
19	12/12/2023	Verificação de Aprendizagem Terceira VA (60Pts)	Múltipla Escolha	TEÓRICA	Sala de Aula
20	19/12/2023	Revisão de Conteúdos: Avaliação Prática – TAF com idosos. Atividade em Grupo	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva e Aula Invertida Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA PRÁTICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula

* As VERIFICAÇÕES DE APRENDIZAGEM podem ser aplicadas de forma presencial ou virtual, bem como ter suas datas alteradas a depender do quadro Epidemiológico da Pandemia da COVID-19.

8. PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS

Atividade Avaliativa, Atividade de Campo, Aula Expositiva Dialogada, Aula Invertida, Retomada de Conteúdo, Estudo de Caso, Aprendendo a Resolver Problemas, Fórum de Discussão, Roda de Conversa, Mapa Conceitual, Seminário - Workshop, Trabalho em Grupo e Tecnologias da Informação e Comunicação, Vídeos Aulas, Filmes e AVA.

Outros: Quadro-Branco/Pincel, Projetor Multimídia, Livros, Ebook, Figuras de Revistas/Jornais, Fotocópias, Reportagens, Documentário, Vídeos, Filmes, Artigos Científicos, Computador, Celular e Internet.

Recursos de Acessibilidade Disponíveis aos Acadêmicos:

O curso assegura acessibilidade metodológica, digital, comunicacional, atitudinal, instrumental e arquitetônica, garantindo autonomia plena do discente.

9. ATIVIDADE INTEGRATIVA / INTERDISCIPLINARIDADE

- Mostra Acadêmica – 27 e 28/11/2023

- Jornada Acadêmica do Curso de Educação Física – 31/08 e 01/09

- Interdisciplinaridade entre conteúdos relacionados ao processo de envelhecimento e a fisiologia do exercício

- Interdisciplinaridade entre conteúdos relacionados de envelhecimento e prescrição do exercício

10. PROCESSO AVALIATIVO DA APRENDIZAGEM

1ª Verificação de Aprendizagem (VA) – Valor 0 a 100 Pontos

- Prova: Avaliação com Valor 0 a 60 Pontos.

Avaliações Processuais Totalizam 0 a 40 pontos distribuídos da seguinte forma:

- APS + ARP + Estudo de Caso + Prática.

A Média da 1ª VA será a Somatória da Nota obtida na Avaliação Teórica (0 a 60 pontos) e as Notas obtidas nas Avaliações Processuais (0 a 40 pontos). A Devolutiva será realizada após as Avaliações conforme Cronograma.

2ª Verificação de Aprendizagem (VA) – Valor 0 a 100 Pontos

- Prova: Avaliação com Valor 0 a 60 Pontos.
Avaliações Processuais Totalizam 0 a 40 pontos distribuídos da seguinte forma:
- APS + ARP + Estudo de Caso + Prática.

A Média da 2ª VA será a Somatória da Nota obtida na Avaliação Teórica (0 a 60 pontos) e as Notas obtidas nas Avaliações Processuais (0 a 40 pontos). A Devolutiva será realizada após as Avaliações conforme Cronograma.

3ª Verificação de Aprendizagem (VA) – Valor 0 a 100 Pontos

- Prova: Avaliação com Valor 0 a 60 Pontos.
Avaliações Processuais Totalizam 0 a 40 pontos distribuídos da seguinte forma:
- APS + ARP + WorkShop + Prática.

A Média da 3ª VA será a Somatória da Nota obtida na Avaliação Teórica (0 a 60 pontos) e as Notas obtidas nas Avaliações Processuais (0 a 40 pontos). A Devolutiva será realizada após as Avaliações conforme Cronograma.

ORIENTAÇÕES ACADÊMICAS

- Nas três VAs - O pedido para avaliação substitutiva tem o prazo de 3 (três) dias úteis a contar da data de cada avaliação com apresentação de documentação comprobatória (Art. 94 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA). A solicitação deverá ser protocolizada em formulário on-line específico da Secretaria Acadêmica no Sistema Acadêmico Lyceum obrigatoriamente.
- Nas três VAs - O pedido para revisão de nota tem o prazo de 3 (três) dias úteis a contar da data da publicação, no Sistema Acadêmico Lyceum, do resultado ou devolutiva feita pelo docente de cada avaliação. (§ 1 do art. 96 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA). A solicitação deverá ser feita por meio de processo físico na Secretaria Acadêmica da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA com a avaliação original em anexo, obrigatoriamente.
- Proibido uso de qualquer material de consulta durante a prova. "Atribui-se nota zero ao acadêmico que deixar de submeter-se às verificações de aprendizagens nas datas designadas, bem como ao que nela utilizar - se de meio fraudulento" (Art. 95 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA).

Participação em Eventos Científicos:

Portaria – Frequência e Nota dos Alunos que Apresentarem Trabalhos em Eventos Científicos

Fica estabelecido que o acadêmico do Curso de Educação Física terá a oportunidade de apresentar um (01) Trabalho, orientado por um docente obrigatoriamente, em evento científico por semestre sem prejuízo. A justificativa de falta será concedida apenas ao apresentador do trabalho, sendo de responsabilidade deste a apresentação dos documentos comprobatórios, e que, claramente, constem o nome do acadêmico como apresentador, como também, a data de realização do evento. Todas as solicitações devem ser realizadas via processo acadêmico de justificativa de faltas na secretaria acadêmica da Universidade Evangélica de Goiás.

Condição de Aprovação:

Considera-se para Aprovação do(a) Acadêmico(a) na Disciplina, Frequência Mínima Igual ou Superior a 75% da Carga Horária e Nota Igual ou Superior a Sessenta (60) obtida com a Média Aritmética Simples das TRÊS Verificações de Aprendizagem.

11. BIBLIOGRAFIA

Básica:

- 1- DANTAS, Estélio H.M.; OLIVEIRA, Ricardo Jacó de. **Exercício maturidade e qualidade de vida**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- 2- GEIS, Pilar Pont; RUBÍ, Maika Carroggio. **Terceira idade: Atividades criativas e recursos práticos**. 1ª ed. São Paulo: Artmed, 2003.
- 3- RIKLI, Roberta E.; JONES, Jessie. **Teste de aptidão física para idosos**. 2ª ed. Barueri: Manole, 2008.

Complementar:

- 1- CORAZZA, Maria Alice. **Terceira idade e atividade física**. 1ª ed. São Paulo: Phorte, 2001.
- 2- BALSAMO, Sandor; SIMÃO, Roberto. **Treinamento de força: para osteoporose, fibromialgia, diabetes tipo 2, artrite reumatoide e envelhecimento**. 2ª ed. São Paulo: Phorte, 2007.
- 3- MORENO, Guilherme. **Terceira idade: 250 aulas**. 1ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.
- 4- RASO, Wagner. **Envelhecimento saudável: manual de exercícios com pesos**. 1ª ed. São Paulo: Do autor, 2007.
- 5- WESTCOTT, Wayne; BAECHLE, Thomas. **Treinamento de força para a terceira idade**. Barueri: Manole, 2001.

Anápolis, 30 de Julho de 2023.



Prof. Dr. Irsé Oliveira Silva
COORDENADOR DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA



Prof. Dr. Alberto Souza Sá Filho
COORDENADOR PEDAGÓGICO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA



Prof. Me. Fábio Santana
PROFESSOR RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA