



## GUIA INFORMATIVO INFORMATIVE GUIDE ECTS



### GERONTOMOTRICIDADE

(OPÇÃO: CF; TD: DNTA)	ECTS 4	Horas contacto/semana T=2h T/P=1h
Regente	Mestre Nuno Pimenta, Professor-Adjunto Equiparado ( <a href="mailto:npimenta@esdrm.pt">npimenta@esdrm.pt</a> )	
Docentes	Mestre Nuno Pimenta, Professor-Adjunto Equiparado ( <a href="mailto:npimenta@esdrm.pt">npimenta@esdrm.pt</a> ) Mestre Fátima Ramalho, Professor-Adjunto Equiparado ( <a href="mailto:fatimaramalho@esdrm.pt">fatimaramalho@esdrm.pt</a> ) Mestre Vera Simões, Assistente do 2º triénio ( <a href="mailto:verasimoes@esdrm.pt">verasimoes@esdrm.pt</a> )	
Objectivos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conhecer os princípios, os pressupostos e os conceitos associados à Avaliação e Prescrição do Exercício no contexto da Condição Física e Saúde, especificamente com a população idosa;</li><li>• Conhecer as características, as capacidades, as necessidades e os objectivos da população idosa;</li><li>• Conhecer as várias formas de Avaliação de todas as componentes da Condição Física e saber seleccionar e adaptar os instrumentos e técnicas disponíveis para a Avaliação do Idoso;</li><li>• Adaptar as linhas orientadoras da Prescrição do Exercício à população idosa, bem como estabelecer objectivos realistas.</li></ul>	
Conteúdos	<ol style="list-style-type: none"><li>1. ACTIVIDADE FÍSICA, CONDIÇÃO FÍSICA E SAÚDE: Conceitos aplicados à população idosa.</li><li>2. Caracterização da população idosa (definição, especificidades fisiológicas e mecânicas, factores de risco e epidemiologia, evidências científicas sobre a relação entre o Exercício e a Saúde em idosos).</li><li>3. Desenvolvimento de programas de Exercício para idosos, para diferentes objectivos. Principais objectivos e benefícios do exercício para idosos;<ul style="list-style-type: none"><li>- Introdução aos protocolos de Avaliação da Condição Física adaptados à população idosa;</li><li>- Adaptação dos factores da prescrição do exercício para a população idosa;</li></ul></li><li>4. Cuidados e adaptações especiais na intervenção com idosos (Análise das implicações da actividade física em diferentes contextos: meio aquático; ar livre; recinto fechado; trabalho em grupo vs trabalho individual);</li><li>5. Formas de promoção da actividade física na população idosa.</li></ol>	
Avaliação	Continua	Exame escrito + 2 trabalhos de grupo + exercício prático
	Final	Exame escrito + oral
Bibliografia principal	<p>Botelho, M.A. (2000) <i>Autonomia Funcional em Idosos: Caracterização multidimensional em idosos utentes de um centro de saúde urbano</i>. Prémio Bial: Menção Honrosa. Porto: Bial.</p> <p>Best-Martini, E; Botenhagen-DiGenova, KA (2003) Exercise for Frail Elders. Champaign, USA: Human Kinetics.</p> <p>Conley, K.E.; Jubrias, S.A.; Amara, C.E.; Marcinek, D.J. (2007) <i>Mitochondrial Dysfunction: Impact on Exercise Performance and Cellular Aging</i>. Ex Sport Sci Rev, 35 (2): 43-9.</p> <p>DGS (2004a). Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas. Direcção Geral de Saúde.</p> <p>Leenders, N.Y. (2003) <i>The Elderly</i>. In J.K. Ehrman, P.M. Gordon, P.S. Visich &amp; S.J. Keteyian. <i>Clinical Exercise Physiology</i>. pp 571-87. Champaign: Human Kinetics.</p> <p>Rose, DJ (2003) Fall Proof! A Comprehensive Balance and Mobility Training Program. Champaign, USA: Human Kinetics.</p> <p>Sardinha, LB; Matos, MG; Loureiro, I (1999) Promoção da Saúde. Modelos e Práticas de Intervenção nos Âmbitos da Actividade Física, Nutrição e Tabagismo. Cruz Quebrada, Portugal: FMH Edições.</p> <p>WHO (1999b). <i>Ageing and Physical Activity</i>. World Health Organization.</p>	