
Ano Letivo 2020-21

Unidade Curricular ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Cursos GERONTOLOGIA SOCIAL (2.º Ciclo)

Unidade Orgânica Escola Superior de Educação e Comunicação

Código da Unidade Curricular 15821020

Área Científica SAÚDE

Sigla

Línguas de Aprendizagem Português

Modalidade de ensino Presencial

Docente Responsável Nídia Maria Dias Azinheira Rebelo Braz

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Nídia Maria Dias Azinheira Rebelo Braz	OT; T; TP	T1; TP1; OT1	15T; 10TP; 10T
João Miguel Quintino Guerreiro	OT; T; TP	T1; TP1; OT1	15T; 10TP; 10T

* Para turmas lecionadas conjuntamente, apenas é contabilizada a carga horária de uma delas.

ANO	PERÍODO DE FUNCIONAMENTO*	HORAS DE CONTACTO	HORAS TOTAIS DE TRABALHO	ECTS
1º	S2	30T; 20TP; 20T	168	6

* A-Anual; S-Semestral; Q-Quadrimestral; T-Trimestral

Precedências

Sem precedências

Conhecimentos Prévios recomendados

Fatores que influenciam a qualidade de vida e a saúde ao longo da vida. Noções básicas de física e química. Noções básicas de anatomia e fisiologia humana.

Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

Compreender a importância: da prática da atividade física na manutenção da autonomia funcional, na saúde e na qualidade de vida; da gestão de projetos de atividade física e desportiva (ActF-D); da alimentação adequada para o envelhecimento saudável (valor nutricional, composição das dietas e estilos de vida).

As competências a desenvolver são no âmbito: dos benefícios da atividade física na qualidade de vida do idoso e da necessidade de sua avaliação e prescrição; dos projetos ActF-D de acordo com as características dos contextos e dos segmentos; da hidratação e consumo de água; da relevância nutricional dos principais alimentos e preparações culinárias; dos condicionalismos culturais e sociais; das situações de má nutrição provocadas por patologias; da adequação das refeições e das condições de restauração.

Conteúdos programáticos

Sociedade, lazer e desporto em tempos de mudança: Tendências sociais; Delimitações conceptuais.

Gestão de projetos desportivos: Planeamento, implementação e controlo

Aptidão Física Funcional: Morfologia; Aptidão funcional; Situações clínicas e sua relação com o estado de nutrição

Atividade Física: Benefícios da atividade física; Avaliação e prescrição do exercício.

Alimentação Saudável e Adaptada: Condicionamentos sociais na alimentação; Necessidades alimentares específicas em função das alterações metabólicas, da perceção dos sentidos e da atividade física.

Consequências da má nutrição idoso.

Composição química dos alimentos: propriedades e funcionalidade nutricional.

Influência das preparações culinárias na textura e na composição nutricional dos alimentos.

Estratégias de alimentação coletiva em geriatria.

Metodologias de ensino (avaliação incluída)

As aulas serão organizadas de acordo com diferentes metodologias consoante a matéria em estudo, podendo compreender:

Recurso ao método expositivo (apresentações em diapositivos, visionamento de materiais audiovisuais);

Exercícios e vivências práticas individuais ou em grupo;

A aprendizagem centrada na resolução de problemas (painéis de discussão);

Aprendizagem baseada na evidência científica (pesquisa bibliográfica, análise crítica de artigos científicos);

Avaliação:

Teste teórico individual 100% ou:

Artigo científico com a aplicação da bateria de testes de aptidão físico-funcional, bem-estar e alimentação ? (grupo 3) 40%;

Apresentação/comunicação oral do artigo científico ? (grupo 3) 10%;

Meta-reflexão com questões-guia acerca do trabalho desenvolvido ? (individual) 50%.

Bibliografia principal

Ávila, H. (ED) (2012) Envelhecimento Activo: um guia para o ajudar a sentir-se sempre jovem.

Porto: APN.

Baker, H.E., Kruger, T.M., Karasik, R.J. (2018) a hands-on approach to teaching about aging. N. York: Springer.

Barreiros, J., Espanha, M. e Pezarat-Correia, P. ED. (2006) Actividade física e envelhecimento.

Cruz Quebrada. FMH.

Gennuso, K., Gangnon, R., Matthews, C., Thraen-Borowsk, K. & Colbert, L. (2013) Sedentary Behaviour, Physical Activity, and Markers of Health in Older Adults. Michigan: ACSM

Morley, J. E.; Thomas, D. R. ED. (2007) Geriatric Nutrition. Boca Raton: CRC Press, 2007.

Silva, J., Vasconcelos, O., Rodrigues, P. & Carvalho, J. (2013) Effects of a multimodal exercise program in pedal dexterity and balance. Ageing Phys Act, 10(2).

United Nations Population Fund (2012) Ageing in the Twenty-first Century: A Celebration and A Challenge. New York: UNFPA.

Worthington-Roberts, B. S.; Williams, S. R. (2000) Nutrition throughout the Life Cycle. Boston: McGraw-Hill.

Academic Year 2020-21

Course unit

Courses SOCIAL GERONTOLOGY

Faculty / School SCHOOL OF EDUCATION AND COMMUNICATION

Main Scientific Area

Acronym

Language of instruction Portuguese

Teaching/Learning modality Presencial

Coordinating teacher Nídia Maria Dias Azinheira Rebelo Braz

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Nídia Maria Dias Azinheira Rebelo Braz	OT; T; TP	T1; TP1; OT1	15T; 10TP; 10T
João Miguel Quintino Guerreiro	OT; T; TP	T1; TP1; OT1	15T; 10TP; 10T

* For classes taught jointly, it is only accounted the workload of one.

Contact hours

T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
30	20	0	0	0	0	2	0	168

T - Theoretical; TP - Theoretical and practical ; PL - Practical and laboratorial; TC - Field Work; S - Seminar; E - Training; OT - Tutorial; O - Other

Pre-requisites

no pre-requisites

Prior knowledge and skills

Factors influencing quality of life and health throughout life. Physics and Chemistry Basics. Outlines of human anatomy and physiology.

The students intended learning outcomes (knowledge, skills and competences)

acknowledge the importance of: physical activity for the quality of life, the maintenance of

functional autonomy and health of the elderly; of nutritional value composition of diets and lifestyles for healthy ageing;

acquire skills for the design, management and selection of projects tailored to their abilities

and motivations;

understand the benefits of physical activity on the quality of life and the need to assess and

prescribe accordingly;

learn about active lifestyles and their implication on health and functionality;

be able to design ActF-D projects according to the characteristics of the contexts and the

target segments;

acquire skills for the promotion of hydration and water consumption, acknowledge the nutritional relevance of the main culinary preparations, cultural and social constraints relevant to the adequacy of the diet, situations of malnutrition caused by pathological situations; and the appropriateness of meals and catering conditions in elderly-care institutions.

Syllabus

Society, leisure and sport in a time of change: Social trends and leisure dynamics; Conceptual boundaries.

Design and management of sports projects: Sports projects Integration on social intervention projects; Project planning, implementation and monitoring

Elderly functional physical fitness: Functional fitness; Morphology; Most common clinical situations and their relation to nutritional condition.

Physical activity: Benefits of physical activity; Evaluation and exercise prescription.

Healthy and Adapted Diet: Social constraints in elderly nutrition - preferences and cultural attitudes; Specific food needs- metabolic changes and changes in the perception of the senses and in physical activity; Protein-caloric malnutrition of the elderly; obesity and other nutritional imbalances; Chemical composition of foods - nutritional properties and functionality; Texture and nutritional composition of the food - influences of culinary preparations; Catering in geriatrics: adaptation strategies.

Teaching methodologies (including evaluation)

Classes will be organized according to different methodologies depending on the subjects under

study, and may include lectures (including slide presentations and audio-visual materials);

exercises and practical individual and group experiences; learning focused on problem-solving

(panel discussions); scientific evidence-based learning (bibliographical research, critical

analysis of scientific papers).

Evaluation:

Individual Test ? 100 % or:

Team work (3) Scientific paper based on the application of the battery of tests on physical-functional fitness, wellbeing and food ? 40%.

Team work (3) oral presentation of the scientific paper ? 10%.

Individual meta-reflection based on guide questions about the develop work ? 50%.

Main Bibliography

Ávila, H. (ED) (2012) Envelhecimento Activo: um guia para o ajudar a sentir-se sempre jovem.

Porto: APN.

Baker, H.E., Kruger, T.M., Karasik, R.J. (2018) a hands-on approach to teaching about aging. N. York: Springer.

Barreiros, J., Espanha, M. e Pezarat-Correia, P. ED. (2006) Actividade física e envelhecimento.

Cruz Quebrada. FMH.

Gennuso, K., Gangnon, R., Matthews, C., Thraen-Borowsk, K. & Colbert, L. (2013) Sedentary Behaviour, Physical Activity, and Markers of Health in Older Adults. Michigan: ACSM

Morley, J. E.; Thomas, D. R. ED. (2007) Geriatric Nutrition. Boca Raton: CRC Press, 2007.

Silva, J., Vasconcelos, O., Rodrigues, P. & Carvalho, J. (2013) Effects of a multimodal exercise program in pedal dexterity and balance. Ageing Phys Act, 10(2).

United Nations Population Fund (2012) Ageing in the Twenty-first Century: A Celebration and A Challenge. New York: UNFPA.

Worthington-Roberts, B. S.; Williams, S. R. (2000) Nutrition throughout the Life Cycle. Boston: McGraw-Hill.