
Ano Letivo 2021-22

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

Código CNAEF (3 dígitos) 729

Contributo para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável - ODS (Indicar até 3 objetivos) 3; 4; 10

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; 1OT
João Pedro Alexandre Pinheiro	OT; T; TP	T1; TP1; OT1	15T; 10TP; 1OT

* 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; 2OT	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)

Com esta unidade curricular, o aluno deve compreender a importância da:

- prática da atividade física na manutenção da autonomia funcional, na saúde e na qualidade de vida e na promoção de atividade física adaptada (ActF-A)
- 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 promoção de atividades adaptadas;
- da adequada hidratação e do consumo de água;
- da relevância nutricional dos principais alimentos e preparações culinárias;
- dos condicionalismos culturais e sociais que determinam as escolhas alimentares;
- das situações de má nutrição provocadas pelas patologias crónicas mais relevantes;
- da adequação das refeições e das condições de restauração a situações de doença, idade avançada ou institucionalização.

Conteúdos programáticos

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

Promoção de atividade física adaptada, Planeamento, implementação e controlo.

Aptidão Física Funcional: Morfologia; Aptidão funcional.

Atividade Física, Benefícios da atividade física, Avaliação e promoção de exercício, Produtos de apoio na performance desportiva.

Situações clínicas e sua relação com o estado de nutrição.

Alimentação Saudável e Adaptada: Condicionais 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 2021-22

Course unit PHYSICAL ACTIVITY AND FOOD FOR HEALTHY AGEING

Courses SOCIAL GERONTOLOGY
Common Branch

Faculty / School SCHOOL OF EDUCATION AND COMMUNICATION

Main Scientific Area

Acronym

CNAEF code (3 digits) 729

Contribution to Sustainable Development Goals - SGD (Designate up to 3 objectives) 3, 4, 10

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; 1OT
João Pedro Alexandre Pinheiro	OT; T; TP	T1; TP1; OT1	15T; 10TP; 1OT

* 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)

With this curricular unit, the student must understand the importance of:

- physical activity practice in maintaining functional autonomy, health and quality of life and promoting adapted physical activity (ActF-A);
- adequate diet for healthy aging (nutritional value, diet composition and lifestyles).

The skills to be developed are in the context of:

- the benefits of physical activity in the quality of life of the elderly and promotion of adapted activities;
- adequate hydration and water consumption;
- the nutritional relevance of the main foods and culinary preparations;
- the cultural and social constraints that determine food choices;
- malnutrition caused by the most relevant chronic pathologies;
- the adequacy of meals and catering conditions to situations of illness, advanced age or institutionalisation.

Syllabus

Society, leisure and sport in times of change: Social trends; Conceptual delimitations.

Promotion of adapted physical activity, Planning, implementation and control.

Functional Physical Fitness: Morphology; Functional fitness.

Physical Activity, Benefits of physical activity, Evaluation and promotion of exercise, Support products in sports performance.

Clinical situations and their relationship with the state of nutrition.

Healthy and Adapted Eating: Social constraints in food; Specific dietary needs due to metabolic alterations, sense perception and physical activity. Consequences of elderly malnutrition.

Chemical composition of food: properties and nutritional functionality.

Influence of culinary preparations on the texture and nutritional composition of food.

Catering strategies in geriatric care.

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.