

# CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

## 1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA

Nome da Disciplina: <b>ATIVIDADE FÍSICA PARA GRUPOS ESPECIAIS</b>	Ano/semestre: <b>2023/1</b>
Código da Disciplina: <b>10344</b>	Período: <b>8º</b>
Carga Horária Total: <b>80h/a</b>	Carga Horária Teórica: <b>60h/a</b> Carga Horária Prática: <b>20h/a</b> Carga Horária On-line: <b>00h/a</b>
Pré-Requisito: <b>Não se Aplica</b>	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	17/02/2023	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	24/02/2023	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	03/03/2023	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	10/03/2023	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	17/03/2023	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	24/03/2023	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	31/03/2023	<b>Verificação de Aprendizagem Primeira VA (50Pts)</b>	<b>Múltipla Escolha</b>	TEÓRICA	Sala de Aula
8	06/04/2023 (Anteposição de 07/04/2023)	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	14/04/2023	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	20/04/2023 (Anteposição de 21/04/2023)	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	28/04/2023	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	05/05/2023	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	12/05/2023	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	19/05/2023 (Provão – VAI)	<b>Verificação de Aprendizagem Segunda VA (40Pts)</b>	<b>Múltipla Escolha</b>	TEÓRICA	Sala de Aula
15	26/05/2023	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
16	02/06/2023	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	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
			Leitura da Referência		

17	09/06/2023	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
*	12 e 13/06/2023	Mostra Acadêmica	Atividade Integrativa	TEÓRICA	Sala de Aula
18	16/06/2023	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	23/06/2023	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
20	30/06/2023	<b>Verificação de Aprendizagem Terceira VA (50Pts)</b>	<b>Múltipla Escolha</b>	TEÓRICA	Sala de Aula
*	07/07/2023	<b>Fechamento da Disciplina</b>	<b>xxx</b>	xxx	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

- **Mostra Acadêmica – 12 e 13/06/2023**

## 10. PROCESSO AVALIATIVO DA APRENDIZAGEM

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

- Prova: Avaliação com Valor 0 a 50 Pontos.

Avaliações Processuais Totalizam 0 a 50 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 50 pontos) e as Notas obtidas nas Avaliações Processuais (0 a 50 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 40 Pontos.

Avaliações Processuais Totalizam 0 a 60 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 40 pontos) e as Notas obtidas nas Avaliações Processuais (0 a 60 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 50 Pontos.

Avaliações Processuais Totalizam 0 a 50 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 50 pontos) e as Notas obtidas nas Avaliações Processuais (0 a 50 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, Vagner. **Envelhecimento saudável: manual de exercícios com pesos**. 1ª ed. São Paulo: Do autor, 2007.
- 5- WESTCOTT, Wayne; BAECHE, Thomas. **Treinamento de força para a terceira idade**. Barueri: Manole, 2001.

Anápolis, 10 de Fevereiro 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