

|                          |                               |                   |  |
|--------------------------|-------------------------------|-------------------|--|
| Unidade Curricular       | Intervenção Física e Psíquica | Área Científica   | Terapia e Reabilitação                   |
| Licenciatura em          | Gerontologia                  | Escola            | Escola Superior de Saúde de Bragança     |
| Ano Letivo               | 2022/2023                     | Ano Curricular    | 1  |
| Tipo                     | Semestral                     | Semestre          | 2  |
| Horas totais de trabalho | 135                           | Horas de Contacto | T - - TP 30 PL 20 TC - S - E - OT 15 O - |
| Nível                    | 1-1                           | Créditos ECTS     | 5.0                                      |
| Código                   | 9833-346-1203-00-22           |                   |  |

T - Ensino Teórico; TP - Teórico Prático; PL - Prático e Laboratorial; TC - Trabalho de Campo; S - Seminário; E - Estágio; OT - Orientação Tutoria; O - Outra

Nome(s) do(s) docente(s) Nuno Filipe do Nascimento Quiterio, Sílvia Maria Fernandes Ala

### Resultados da aprendizagem e competências

No fim da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:

1. Compreender e enquadrar o desporto e atividades físicas para indivíduos idosos;
2. Compreender o contributo do exercício físico para a saúde e bem-estar dos idosos;
3. Desenvolver a capacidade de organização e intervenção em atividades físicas e desportivas para idosos;
4. Compreender o desenvolvimento pessoal como processo biopsicossocial de especialização, dentro do paradigma contextualista;
5. Compreender a biologia e a cultura como formadoras do funcionamento psicológico;
6. Identificar e compreender as manifestações normais e patológicas (modificações comportamentais e cognitivas) no decurso do ciclo vital;
7. Planificação e implementação de programas de ação promotores do envelhecimento ativo.

### Pré-requisitos

Antes da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:  
Nenhum

### Conteúdo da unidade curricular

1. O Envelhecimento: breve introdução
2. Prescrição de um programa de atividade física para idosos
3. Atividade física no Idoso
4. Intervenção Psicológica na Velhice – Comportamento e adaptação
5. Psicologia da velhice: O funcionamento cognitivo na velhice
6. Neuroplasticidade: variáveis moduladoras do funcionamento cognitivo na velhice
7. Estimulação e reabilitação: programas de treino cognitivo

### Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. O Envelhecimento: breve introdução
2. Prescrição de um programa de atividade física para idosos
3. Atividade física no Idoso
4. Intervenção Psicológica na Velhice – Comportamento e adaptação
5. Psicologia da velhice: O funcionamento cognitivo na velhice
  - Orientação; Atenção; Memória; Linguagem;
  - Habilidades visuo-construtivas, visuo-percetivas e visuo-espaciais;
  - Velocidade de processamento e funções executivas;
6. Neuroplasticidade: variáveis moduladoras do funcionamento cognitivo na velhice
7. Estimulação e reabilitação: programas de treino cognitivo

### Bibliografia recomendada

1. Spirduso, W. W. (2005). Dimensões Físicas do Envelhecimento. São Paulo: Manole.
2. Bermejo García, L. (2010). Envejecimiento activo y actividad socioeducativas con personas mayores. Madrid: Panamericana.
3. Paúl, M. C. , & Ribeiro, O. (2011). Manual de Envelhecimento Activo. Lisboa: Lidel.
4. Busse, E. W. , & Blazer, D. G. (1999). Psiquiatria geriátrica. Porto Alegre: Artmed.
5. Fernández-Ballesteros, R. (2009). Psicogerontologia. Madrid: Pirâmide.

### Métodos de ensino e de aprendizagem

Aulas teóricas: método expositivo e reflexivo. Aulas de orientação tutoria: orientação para a realização de trabalhos de grupo (revisão bibliográfica e um programa de intervenção e posterior apresentação em contexto de sala de aula). Período não presencial: estudo individual e/ou em grupo, tendo por suporte textos e bibliografia fornecida.

### Alternativas de avaliação

1. Avaliação contínua - (Ordinário, Trabalhador) (Final, Recurso, Especial)
  - Discussão de Trabalhos - 30% (Trabalho de revisão teórica sobre temas/problemas no âmbito do programa da UC)
  - Projetos - 30% (Elaboração de um programa de treino cognitivo: estimulação e reabilitação)
  - Exame Final Escrito - 40% (Exame final)
2. Exame final escrito - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso, Especial)

### Língua em que é ministrada

1. Português
2. Português, com apoio em inglês para alunos estrangeiros

### Validação Eletrónica

|   |                        |                                  |                                       |
|---|------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| Nuno Filipe do Nascimento Quiterio,<br>Sílvia Maria Fernandes Ala | Hélder Jaime Fernandes | Ana Maria Nunes Português Galvão | Adília Maria Pires da Silva Fernandes |
| 17-03-2023  | 09-05-2023             | 21-05-2023                       | 22-05-2023                            |